

9月 スポーツ健康づくり教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	2
3	4 トランポピクス 10:00～11:00	5 休館日	6 ソフトエアロ 10:00～11:00	7 ザ・サーキット 9:30～10:00※ 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00※ Fighting Fit 19:00～19:50	8 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	9
10	11 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 魔法の寝落ちヨガ 19:00～20:00	12 休館日	13 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	14 ザ・サーキット 9:30～10:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00 Fighting Fit 19:00～19:50	15 ZUMBA® 13:30～14:30	16
17	18	19 休館日	20 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	21 ザ・サーキット 9:30～10:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:20	22 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	23
24	25 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	26 休館日	27 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	28 ザ・サーキット 9:30～10:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00※ 健康体操 14:00～15:00 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:20	29 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	30

★終了の教室。9月11日(月)をもちまして寝落ちヨガ教室は終了いたします ★9月21日から時間変更の教室・Fighting Fit教室19:30～

★新しい教室。9月21日から毎週木曜・ダンスエアロ教室18:45～ ○9月25日から毎週月曜・ピラティス教室18:45～・ベリーダンス教室20:00～

※会場変更 ・9月7日(木)ザ・サーキット教室・健康体操教室 研修室 → 小道場(板) ・9月28日(木)骨盤底筋トレーニングヨガ教室 小道場(畳) → 小道場(板)