

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 トランポビクス 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 トランポビクス 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 Fighting Fit 19:00~19:50	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 トランポビクス 10:00~11:00	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 Fighting Fit 19:00~19:50	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

※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)