


フィットネス教室 日程表

2022年8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★リラックスYoga★ 19時～20時 ★ZUMBA★ 20時10分～21時		
7	8	★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★リラックスYoga★ 19時～20時 お休み ★ZUMBA★ 20時10分～21時	12	13
14	15	★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★リラックスYoga★ 19時～20時 ★ZUMBA★ 20時10分～21時	19	20
21	22	★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★リラックスYoga★ 19時～20時 ★ZUMBA★ 20時10分～21時	26	27
28	29	★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分			

日南市多目的体育館にて好評開催中!! 各教室1回500円!! ワンコイン!!
 各教室定員あり!! 事前予約をお願いします。

- 火曜日 セルフコンディショニング ※定員10名限定・・・山崎インストラクター
- 水曜日 チェアヨガ ※定員15名程度・・・大有インストラクター
- 水曜日 ベーシックヨガ ※定員15名程度・・・大有インストラクター
- 木曜日 リラックスYoga、ZUMBA ※定員各15名程度・・・山崎インストラクター

日南市体育施設 指定管理者：TJグループ  自主事業