

フィットネス教室 日程表

2024年10月

7月より料金改定になりました **700/1回**
 お得な回数券もあります **¥7,000/11回**

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		★ビギナーヨガ★ 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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分		
		★セルフ コンディショニング★ 14時30分～15時30分 ※定員10名 要事前予約※	★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
6	7	8	9	10	11	12
		★ビギナーヨガ★ 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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分		
		★セルフ コンディショニング★ 14時30分～15時30分 ※定員10名 要事前予約※	★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
13	14	15	16	17	18	19
		★ビギナーヨガ★ 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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分		
		★セルフ コンディショニング★ 14時30分～15時30分 ※定員10名 要事前予約※	★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
20	21	22	23	24	25	26
		★ビギナーヨガ★ 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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分		
		★セルフ コンディショニング★ 14時30分～15時30分 ※定員10名 要事前予約※	★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
27	28	29	30	31		
		★ビギナーヨガ★ 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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分		
		★セルフ コンディショニング★ 14時30分～15時30分 ※定員10名 要事前予約※	★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		

- 火曜日 **ビギナーヨガ** ※定員10名限定・・・山崎インストラクター
- 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** ※定員各15名程度・・・山崎インストラクター
- 木曜日 **ZUMBA** ※定員各15名程度・・・山崎インストラクター