

フィットネス教室 日程表


2024年11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	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		★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		
10	11	12	13	14		
		★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 ※会議室	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分 ※会議室		
		★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 ※会議室	★ZUMBA★ 20時10分～21時00分 ※会議室		
17	18	19	20	21	22	28
		★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 お休み		
		★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		
24	25	26	27	28	29	30
		★ビギナーヨガ★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※ お休み	★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		

ZUMBAのみ
 定員10名
 予約制になります

- 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

日南市体育施設 指定管理者：TJグループ  自主事業