

フィットネス教室 日程表

2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		★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		
9	10	11	12	13	14	15
		★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		
16	17	18	19	20	21	22
		★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		
23	24	25	26	27	28	29
		★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		
30	31					

- 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