フィットネス教室　日程表

２０２１年　２　月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
			★チェアヨガ★ １０時３０分～１１時３０分 ★リンパストレッチヨガ★ １９時～２０時		★リラックスＹｏｇａ★ １９時～２０時 ★ＺＵＭＢＡ★ ２０時１０分～２１時	
21	22	23	24	25	26	27
			★チェアヨガ★ １０時３０分～１１時３０分 ★リンパストレッチヨガ★ １９時～２０時		★リラックスＹｏｇａ★ １９時～２０時 ★ＺＵＭＢＡ★ ２０時１０分～２１時	
28						

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！！
定員各１５名程度！！　事前予約をお願いします。

●水曜日　チェアヨガ・・・大有インストラクター
●水曜日　リンパストレッチヨガ・・・山本インストラクター
●金曜日　リラックスＹｏｇａ、ＺＵＭＢＡ・・・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