

フィットネス教室 日程表

2021年 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2		4	5	6
			★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	
7	8	9	10	11	12	13
			★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	
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	29	30	31			
			★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	

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