

フィットネス教室 日程表

2021年 4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|---|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | ★リラックスYoga★ 19時～20時 ★ZUMBA★ 20時10分～21時 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | ★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 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | ★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 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | | ★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 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | | | ★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