


# フィットネス教室 日程表

## 2021年11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	休み	★リラックスYoga★ 19時～20時 ★ZUMBA★ 20時10分～21時		
7	8	9	10	11	12	13
		★セルフ コンディショニング★ 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
		★セルフ コンディショニング★ 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
		休み	★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				
		★セルフ コンディショニング★ 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※				

**日南市多目的体育館にて好評開催中！！ 各教室1回500円！！7シコイン！！**  
**各教室定員あり！！ 事前予約をお願いします。**

- 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 リンパストレッチヨガ ※定員15名程度・・・山本インストラクター
- 木曜日 リラックスYoga、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