

フィットネス教室 日程表

2022年3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		閉館 13時30分～14時30分 ※定員10名 要事前予約※	閉館 10時30分～11時30分 19時～20時	閉館		
6	7	8	9	10	11	12
		★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		
13	14	15	16	17	18	19
		★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 休 み ぎ★	★リラックスYoga★ 19時～20時 ★ZUMBA★ 20時10分～21時		
20	21	22	23	24	25	26
		★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		
27	28	29	30	31		
		★セルフ 休 み 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		

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!!
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