

# 健康教室タイムスケジュール

| 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日  |
|---|--|---|--|--|
| 9:30～<br>ボディメイクヨガ   | 9:30～<br>バランスボール   | 9:30～<br>ピラティス  | 10:00～<br>バレトン   | 第2土曜日<br>10:30～<br>キッズヨガ90分  |
| 10:40～<br>かんたんエアロ   | 10:40～90分<br>健康太極拳   | 10:40～<br>リラックスヨガ   |  | 12/7(土)<br>10:30～<br>関トレ90分  |
| 13:10～<br>ウェーブストレッチ   | 隔週13:00～<br>ポールピラティス   |    | 13:10～<br>姿勢改善教室   |  |
| 14:20～<br>健康トレーニング  | 14:20～<br>美姿勢ヨガ  |   | 14:20～<br>筋活エクササイズ   |  |
|  |  | 17:20～<br>アソトレ(低学年)   | 月1回 日曜日<br>10:00～11:30<br>ルディックウォーキング&<br>ポールエクササイズ教室<br><br>フォレストヒルズ跡地<br>5番駐車場集合 |  |
| 18:50～<br>PomDance  | 18:20～<br>アソトレ(高学年)  |   |  |  |
|   | 20:00～<br>バレトン   |  | 隔週19:30～<br>キャンドルヨガ  |  |

...子供向け教室(詳しくはHPをご覧ください)

※講師の都合などによる休講・代講のお知らせは、HP教室案内/休講・代講案内をご覧ください

※教室の変更・退講は前月20日までに体育館窓口にてお手続きください