

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