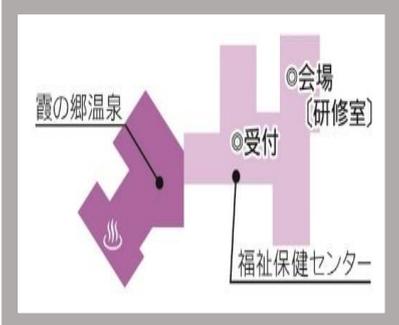


2017年8月 霞の郷 運動プログラム

日	月	火	水	木	金	土
夏こそ シェイプアップの チャンス!  どのプログラムも ワンコインでOK! お得な11枚 5000円の回数券もございます		1 ZUMBA®gol d 10:45~11:35 [木部]	2 やさしいバレトン 10:15~11:00 [桑野]	3 機能改善カイロテック 10:45~11:30 [田中]	4	5 バランスヨガ 15:30~16:30 [森本]
		美・姿勢体操 13:30~14:20 [森本]	キッズ&ママビクス 11:15~12:05 [桑野]	美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 [椿山]	美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 [椿山]	
		3 軽体操 19:30~20:10 [椿山]	3 軽体操 14:00~14:40 [吉田]	美・ボディ・ピラティス 20:30~21:20 [奥田]		
6	7 サラッと血液体操 10:45~11:35 [稲田]	8 ZUMBA®gol d 10:45~11:35 [木部]	9 やさしいバレトン 10:15~11:00 [桑野]	10 機能改善カイロテック 10:45~11:30 [田中]	11 山の日	12 やさしいバレトン 13:40~14:30 [桑野]
	わ・体操 (NOSS) 13:30~14:20 [中島]	美・姿勢体操 13:30~14:20 [森本]	3 軽体操 14:00~14:40 [吉田]	美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 [椿山]		バランスヨガ 15:30~16:30 [森本]
	ZUMBA 19:30~20:20 [倉野]	3 軽体操 19:30~20:10 [椿山]	すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 [倉野]	バランスヨガ 20:30~21:20 [奥田]		
13	14	15	16	17 機能改善カイロテック 10:45~11:30 [田中]	18 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 [関]	19
お盆にて レッスンお休み				美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 [椿山]	ZUMBA 15:45~16:35 [本夢]	バランスヨガ 15:30~16:30 [森本]
				美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 [椿山]		
20	21 サラッと血液体操 10:45~11:35 [稲田]	22 ZUMBA®gol d 10:45~11:35 [木部]	23 やさしいバレトン 10:15~11:00 [桑野]	24 機能改善カイロテック 10:45~11:30 [田中]	25 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 [関]	26
	わ・体操 (NOSS) 13:30~14:20 [中島]	美・姿勢体操 13:30~14:20 [森本]	3 軽体操 14:00~14:40 [吉田]	美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 [椿山]	ZUMBA 15:45~16:35 [本夢]	機能改善カイロテック 13:40~14:30 [田中]
	ZUMBA 19:30~20:20 [倉野]	3 軽体操 19:30~20:10 [椿山]	すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 [倉野]	バランスヨガ 20:30~21:20 [奥田]	美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 [椿山]	バランスヨガ 15:30~16:30 [森本]
27	28 サラッと血液体操 10:45~11:35 [稲田]	29 ZUMBA®gol d 10:45~11:35 [木部]	30 やさしいバレトン 10:15~11:00 [桑野]	31	 霞の郷温泉 ◎会場 (研修室) ◎受付 福祉保健センター	
	わ・体操 (NOSS) 13:30~14:20 [中島]	美・姿勢体操 13:30~14:20 [森本]	3 軽体操 14:00~14:40 [吉田]			
	ZUMBA 19:30~20:20 [倉野]	3 軽体操 19:30~20:10 [椿山]	すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 [倉野]	バランスヨガ 20:30~21:20 [奥田]		

■会場は福祉保健センター1階研修室です。【各回定員20名様】 ■受付時に受講料をお支払い下さい。

■運動しやすい服装でご参加下さい。 ■プログラムやインストラクターが変更になる場合があります。

■シューズマークのプログラムは内履きシューズをご持参下さい。(ZUMBA・爽やかエアロ)

※キッズ&ママビクスのお子様対象年齢は6ヶ月~3歳とさせていただきます。

ママ以外の大人の方ご参加頂けます。 お子様は複数名でも可能です、目を離さぬようご配慮をお願いします。

