

健康運動教室空き情報

更新日： 3月14日（水） 10：30

曜日	時間	10時～11時	11時15分～ 12時15分	12時30分～ 13時30分	13時45分～ 14時45分	15時～16時	17時～18時	18時15分～ 19時15分	19時30分～ 20時30分
月曜日		受付終了 やさしいエアロ	腰痛肩こり 予防体操	アンチエイジング ヨガ	ベリーダンス	ヨガストレッチ		はじめて ボクシング エクサ	リラックスヨガ
火曜日		受付終了 やさしいヨガ	受付終了 コアトレーニング	はじめて ボクシング エクサ	ストレッチ & トレーニング	シェイプアップエクサ		ルーシーダットン	リラックスヨガ
水曜日		受付終了 サーキットエアロ	受付終了 ヨガストレッチ	受付終了 ヒラティス	受付終了 エアロ & ストレッチ	受付終了 ZUMBA	キッズダンス ※2(小学1～6年)	はじめて パワーヨガ	やさしいエアロ
金曜日		受付終了 コア・ストレッチ体操	受付終了 はじめてエアロ	アンチエイジング ヨガ	受付終了 産後ヨガ	受付終了 アンフラ ◆15時15分～16時15分		オリジナルエアロ	受付終了 ロマストレッチヨガ
土曜日		受付終了 脂肪燃焼エアロ	受付終了 コア & ヒラティス	受付終了 ルーシーダットン (姿勢改善プログラム)	受付終了 リラックスヨガ	オリジナルエアロ			気功 ◆19時～20時
日曜日		受付終了 ヒラティス	かんたんエアロ						

☆残り僅かの教室

(月)腰痛肩こり予防体操	11:15～12:15	残り3名！
(月)アンチエイジングヨガ	12:30～13:30	残り5名！



※二次募集は先着順になりますのでお早めにお申し込みお願い致します！

尚、申込状況は最新ではありませんので最新の情報はお電話にてお問い合わせください。(TEL077-526-3003)

お電話での申込は受け付けておりません。