

IWAKURA fit. 12月予定表

かんたん
シリーズ

ヨガ系




バレエヨガ系

エアロ系

キッズ系

脳トレ系

12月

月	火	水	木	金
3、10、17、24、 31	4、11、18、25	5、12、19、26	6、13、20、27	7、14、21、28
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30		デトックスフローヨガ 9:45~10:45		
かんたんストレッチ&筋トレ 11:00~12:00	美姿勢リラックスヨガ 11:00~12:00	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	かんたん身体ほぐし 11:00~12:00	ディスコダンスfit 11:00~12:00
ピラティス 13:30~14:30	生き生き体創 13:30~14:30	ベーシックヨガ 13:30~14:30	バレトン&ストレッチ 13:00~14:00	バレトン 13:00~14:00
	やさしい脂肪燃焼エアロ 14:00~15:00 NEW		キッズヒップホップ① 16:00~17:00 調整中	
			キッズヒップホップ② 17:15~18:15	
ナイトエアロ 19:30~20:30	ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	かんたんエアロ&ストレッチ 19:30~20:30	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30

・レッスンの開始 10分以降の途中参加はご遠慮ください。

【休講のお知らせ】 12/24(月)かんたんストレッチ&筋トレ、ピラティス、ナイトエアロ

12/25(火)生き生き体創、ボクシングエクササイズ

12/27(木)バレトン&ストレッチ

12/28(金)バレトン

※12/29(土)~1/3(木)年末年始休業

・センター・インストラクターの都合で、休講になる場合が御座いますのであらかじめご了承ください。

岩倉市総合体育文化センター