

I WAKURA fit. 8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

8月

月	火	水	木	金
6、 13 、20、27	7、 14 、21、28	1、8、 15 、22、29	2、9、 16 、23、30	3、10、 17 、24、31
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		NEW
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	NEW 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
			キッズヒップホップ① 16:00~17:00	
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】 ①8/13~17お盆休み週間として、全教室を休講にいたします。

②8/30バレトン&ストレッチ休講します。

・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