

# IWAKURA fit. 1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

1月→

月	火	水	木	金
7、14、21、28	<del>×</del> 8、15、22、29	<del>×</del> 9、16、23、30	<del>×</del> 10、17、24、31	4、11、18、25
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30		デトックス		
かんたんストレッチ&筋トレ 11:00~12:00	美姿勢			ディスコダンスfit 11:00~12:00
ピラティス 13:30~14:30				バレトン 13:00~14:00
ナイトエアロ 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

1月休講日を調整中です  
 決まるまでお待ちください

・レッスンの開始 10分前集合参加はご遠慮ください。

**【休講のお知らせ】 1/29(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。