

IWAKURA fit. 11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

11月

	月	火	水	木	金
	5 、 12 、19、26	8 、13、20、27	11 、14、21、28	1、 8 、15、22、29	2、 9 、16、23、30
	グッドモーニングヨガ 9:30~10:30	 美姿勢リラックスヨガ 11:00~12:00	デトックスフローヨガ 9:45~10:45	 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
	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			キッズヒップホップ① 16:00~17:00	
	NEW			調整中	
	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】

11/5 (月) ~ 11/12 (月) ふれ愛まつり準備・片付けのため休講になります

・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