

# I WAKURA fit. 7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

	月	火	水	木	金
7月	2、9、16、23、30	3、10、17、24、31	4、11、18、25	5、12、19、26	6、13、20、27
	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	<b>NEW</b> ディスコダンスfit 11:00~12:00
	ピラティス 13:30~14:30	<b>NEW</b> 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	キッズヒップホップ② 17:15~18:15
					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】 7月16日(月)ピラティス、ナイトエアロ休講します。**

・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