



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

ヒップホップ系

脳トレ系

月 5, 12, 19, 26	会場	火 6, 13, 20, 27	会場	水 7, 14, 21, 28	会場	木 8, 15, 22, 29	会場	金 9, 16, 23, 30	会場
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30	(ア)					骨盤バレトン 9:30~10:30	(多)	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30	(ア)
加藤筋トレ&ストレッチ 11:00~12:00	(ア)	ハタフローヨガ 11:00~12:00	(イ)	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	(多)	コロコロッと！身体ほぐし 11:00~12:00	(多)	ディスコダンスfit 11:00~12:00	(多)
ピラティス 13:30~14:30	(ア)			アロマリフレッシュヨガ 13:30~14:30	(イ)				
コロコロッと！エクササイズ 15:00~16:00	(ア)	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30	(ア)						
 		ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	(ア)	ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	(ア)	ZUMBA 20:00~21:00	(多)	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30	(イ)

注)実施会場の

(ア) は
アクティブルーム

(多) は
多目的ホール

(イ) は
ふれあいホール

(柔) は
柔道場

(剣) は
剣道場

を示します

会場は行事等の都合で
変更となる場合があります

-1/24(土) 19:30~20:30 マンスリーヨガ開催

-1/ 4(日) ~通常開館となります。

【休講のお知らせ】

※ 会場変更がございますので、正面玄関設置の案内ボードを、確認して頂きますようお願い致します。

- ・マスク着用は個人の判断が基本となりますのでご理解をお願いいたします。
- ・レンタルマットを使用された場合には、使用後の除菌清掃にご協力をお願いいたします。
- ・センター・インストラクターの都合で、休講になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

お休みなど最新情報をLINEでお届けいたします。
友達追加はこちらから

