IWAKURA fit. 7月予定表

かんたんシリーズ　ヨガ系　バレーヨガ系　エアロ系　ヒップホップ系　脳トレ系

月 7，14，21，28	会場	火 1，8，15，22，29	会場	水 2，9，16，23，30	会場	木 3，10，17，24，31	会場	金 4，11，18，25	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	ふ	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			アクアフレッシュヨガ 13:30～14:30	ふ				
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	ふ

日程調整中です

決定するまでお待ち下さい

注）実施会場の
ア は アクティブルーム
多 は 多目的ホール
ふ 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

・7/19(土) 19:30～20:30　マンスリーヨガ開催

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

【休講のお知らせ】　・7/　（　）　休み

※ 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。