

1月

ひなたフィットネス

【月間スケジュール】

～プログラム代替のお知らせ～ <u>水曜日 姿勢キレイ→健康体操</u> ※1月のみ代替プログラムとなります。			1/1 (木・祝)	1/2 (金)
			祝日により休講	年始のため 休講
1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)	1/8 (木)	1/9 (金)
年始のため 休講	年始のため 休講	年始のため 休講	講師の都合により 休講	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
年始のため 休講	休 館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ	19:30~20:20 ZUMBA® (内田) 副道場
1/12 (月・祝)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)
祝日により休講	10:00~11:00 はじめての ピラティス (shibuya) 副道場	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 中会議室	10:00~11:00 リラックスヨガ (藏本) 副道場	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
	休 館		19:00~20:00 骨盤調整ヨガ	19:30~20:20 ZUMBA® (内田) 副道場
1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (清藤) 副道場	火 曜 休 館 日	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 中会議室	10:00~11:00 リラックスヨガ (藏本) 副道場	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場			19:00~20:00 骨盤調整ヨガ	19:30~20:20 ZUMBA® (内田) 副道場
1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)	1/29 (木)	1/30 (金)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 副道場	休 館	10:00~11:00 はじめての ピラティス (shibuya) 副道場	10:00~11:00 健康体操 (清藤) 中会議室	10:00~11:00 からだ整え エクササイズ (池田) 副道場
19:30~20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場			19:00~20:00 骨盤調整ヨガ	19:30~20:20 ZUMBA® (内田) 副道場

＼新しいプログラムが始まります！／

- ▶ 健康体操
- ▶ のびのびストレッチ
- ▶ やさしいエアロ & 筋トレ
- ▶ はじめてのピラティス
- ▶ ラテンエアロ & 筋トレ
- ▶ からだ整えエクササイズ

休講等の情報は
コチラから



ホームページ



Instagram