

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 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	NEW 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 (内田) 副道場	19:30～20:20 ZUMBA® (長嶺) 主道場
1/12 (月・祝)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)
祝日により休講	NEW 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 (蔵本) 副道場	NEW 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 (内田) 副道場	19:30～20:20 ZUMBA® (長嶺) 主道場
1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)
NEW 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 (蔵本) 副道場	NEW 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 (内田) 副道場	19:30～20:20 ZUMBA® (長嶺) 主道場
1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)	1/29 (木)	1/30 (金)
NEW 10:00～11:00 のびのびストレッチ (鮫島) 副道場	NEW 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 (蔵本) 副道場	NEW 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	休館		19:00～20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	19:30～20:20 ZUMBA® (長嶺) 副道場

＼ 新しいプログラムが始まります！ ／

健康体操  
やさしいエアロ  
&筋トレ  
ラテンエアロ  
&筋トレ



のびのびストレッチ  
はじめてのピラティス  
からだ整えエクササイズ

休講等の情報は  
こちらから

ホームページ



Instagram