8月 ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

8/3（月）	8/4（火）	8/5（水）	8/6（木）	8/7（金）
10:00～11:00 のびのび ストレッチ （清藤） 副道場	10:00～11:00 姿勢キレイ （体幹トレ） （中村） 副道場	10:00～11:00 健康体操 （鮫島） 副道場	10:00～11:00 リラックスヨガ （蔵本） 剣道場	10:00～11:00 からだ整え エクササイズ （池田） 剣道場
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） 剣道場	19:30～20:20 ZUMBA® （長嶺） 剣道場
8/10（月）	**8/11（火）**	**8/12（水）**	**8/13（木）**	**8/14（金）**
10:00～11:00 のびのび ストレッチ （鮫島） 副道場	祝日により休講	10:00～11:00 健康体操 （清藤） 副道場	10:00～11:00 リラックスヨガ （蔵本） 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 代行（Saki） 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） 副道場
8/17（月）	**8/18（火）**	**8/19（水）**	**8/20（木）**	**8/21（金）**
10:00～11:00 のびのび ストレッチ （清藤） 中会議室	火曜 休館日	施設利用のため 休講	10:00～11:00 リラックスヨガ （蔵本） 中会議室	10:00～11:00 からだ整え エクササイズ （池田） 中会議室
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） 副道場
8/24（月）	**8/25（火）**	**8/26（水）**	**8/27（木）**	**8/28（金）**
10:00～11:00 のびのび ストレッチ （清藤） 副道場	10:00～11:00 姿勢キレイ （体幹トレ） （中村） 副道場	10:00～11:00 健康体操 （鮫島） 副道場	施設利用のため 休講	講師の都合により 休講
19:30～20:30 ピラティス （TAKAHIRO） 副道場	休館		施設利用のため 休講	19:30～20:20 ZUMBA® （長嶺） 副道場
8/31（月）	【重要】開催曜日変更のお知らせ📢 7月まで ▶ 8月から ［火］健康体操 ［水］姿勢キレイ ［火］姿勢キレイ ［水］健康体操 マークの付いたプログラムは室内シューズが必要です。			
10:00～11:00 のびのび ストレッチ （鮫島） 副道場				
19:30～20:30 ピラティス （TAKAHIRO） 副道場				

施設の予約状況や講師の都合により、休講となる場合がございます。
休講等の情報は、ホームページ・インスタグラムにてお知らせ致します。