

10月

ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

【定員変更のお知らせ】 <u>10/30(金)ZUMBA</u>は会場の都合上 <u>定員を10名</u>とさせていただきます。 マークの付いたプログラムは 室内シューズが必要です。			10/1 (木) 10:00~11:00 リラックスヨガ (蔵本) 中会議室	10/2 (金) 施設利用のため 休講
			施設利用のため 休講	施設利用のため 休講
10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 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 (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 (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) 大会議室
10/12 (月)	10/13 (火)	10/14 (水)	10/15 (木)	10/16 (金)
祝日により休講	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 (清藤) 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) 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
10/19 (月)	10/20 (火)	10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (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 姿勢キレイ (中村) 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 (TAKAHIRO) 副道場			19:00~20:00 骨盤調整ヨガ (内田) 副道場	施設利用のため 休講
10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)
10:00~11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 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) 副道場	施設利用のため 休講
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) 中会議室

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・Instagramにてお知らせ致します。