

11月

ひなたフィットネス



【月間スケジュール】

11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)
10:00～11:00 のびのび ストレッチ (清藤) 中会議室	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 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	19:30～20:20 ZUMBA® (長嶺) 剣道場 
11/9 (月)	11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (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	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 
11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (金)
10:00～11:00 のびのび ストレッチ (鮫島) 副道場	火曜 休館日	10:00～11:00 姿勢キレイ (体幹トレ) (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
11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (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 (鮫島) 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
	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 
11/30 (月)	【重要】教室変更のお知らせ📢			
施設点検のため 休講	11/4 (水)	健康体操 ▶	姿勢キレイ	
	11/18 (水)	健康体操 ▶	姿勢キレイ	
19:30～20:30 ピラティス (TAKAHIRO) 副道場	 マークの付いたプログラムは 室内シューズが必要です。			

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。