

ヨガ ピラティス エアリアルヨガ 身体引き締めエクササイズ 温浴 ウォーキング

月		火		水		木		金		土		日	
								1 ㊦10:00~ ウォーキング教室 木曾町交流センター		2 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ		3	
4 ㊦★10:30~11:30 ピラティス		5 定休日		6 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		7 ㊦★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		8 ㊦10:15~ ウォーキング教室		9 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ		10	
11 ㊦★10:30~11:30 ピラティス		12 定休日		13 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		14 ㊦★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		15 ㊦10:15~ ウォーキング教室		16 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ		17	
18 ㊦★10:30~11:30 ピラティス		19 定休日		20 ㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊩★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		21 ㊦★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		22 ㊦10:15~ ウォーキング教室		23 ㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ		24	
25		26 定休日		27		28		29		30		31	

ヨガ		ピラティス		エアリアルヨガ		身体引き締めエクササイズ		温浴		ウォーキング			
月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9 定休日		10 ㊟10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊞★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊞★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊞★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		11 ㊞★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊞★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		12 ㊟10:15~ ウォーキング教室		13 ㊞★10:00~11:30 優しいハタヨガ		14	
15 ㊞★10:30~11:30 ピラティス		16 定休日		17 ㊟10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊞★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊞★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊞★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		18 ㊞★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊞★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		19 ㊟10:15~ ウォーキング教室		20 ㊞★10:00~11:30 優しいハタヨガ		21	
22 ㊞★10:30~11:30 ピラティス		23 定休日		24 ㊟10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊞★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊞★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊞★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		25 ㊞★13:30~14:30 エアリアルヨガ ㊞★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		26 ㊟10:15~ ウォーキング教室		27 ㊞★10:00~11:30 優しいハタヨガ		28	
29 ㊞★10:30~11:30 ピラティス		30 定休日		31 ㊟10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊞★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊞★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊞★20:00~21:00 優しい夜ヨガ									