

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	
				㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊨★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		㊩★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		㊦10:15~ ウォーキング教室		㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ			
6		7		8		9		10		11		12	
㊨★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		定休日		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊨★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		㊩★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		㊦10:15~ ウォーキング教室					
13		14		15		16		17		18		19	
㊨★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		定休日		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊨★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ		㊩★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		㊦10:15~ ウォーキング教室		㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ			
20		21		22		23		24		25		26	
㊨★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		定休日		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊨★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ				㊦10:15~ ウォーキング教室		㊨★10:00~11:00 ピラティス			
27		28											
㊨★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		定休日											

3月 ★マークは要予約 ㊦末川研修センター ㊧健康ラボ ㊨保健センター ㊩やまゆり荘

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
		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊩★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	㊦10:15~ ウォーキング教室	㊧★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
6	7 定休日	8	9	10	11	12
㊩★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊩★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	㊦10:15~ ウォーキング教室	㊧★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
13	14 定休日	15	16	17	18	19
㊩★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 優しい夜ヨガ	㊩★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	㊦10:15~ ウォーキング教室	㊧★10:00~11:30 優しいハタヨガ	
20	21	22	23	24	25	26
㊩★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊧★19:00~19:45 VIPR(新レッスン) ㊨★20:00~21:00 身体引き締めエクササイズ	㊩★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	㊦10:15~ ウォーキング教室	㊧★10:00~11:00 ピラティス	
27	28 定休日	29	30	31		
㊩★11:15~12:15 ピラティス ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ		㊦10:00~11:30 ウォーキング教室 ㊧★14:00~15:00 エアリアルヨガ ㊨★20:05~21:05 優しい夜ヨガ	㊩★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	㊦10:15~ ウォーキング教室		