

4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 ファンクショナルトレーニング

月		火		水		木		金		土		日		
										1			2	
3			4			5			6			7		
		定休日								㊨★10:00~11:30 ハタヨガ				
10			11			12			13			14		
㊩★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 ファンクショナルトレーニング ㊨★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			㊨★10:00~11:30 ハタヨガ			
17			18			19			20			21		
㊩★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 ファンクショナルトレーニング ㊨★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			㊨★10:00~11:30 ハタヨガ			
24			25			26			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		㊦10:15~11:45 ウォーキング教室 ㊨★19:00~19:45 ファンクショナルトレーニング ㊨★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					30	

