

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	
						㊦★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~ ウォーキング教室		㊨★10:00~11:00 ピラティス			
5		6		7		8		9		10		11	
㊦★10:30~11:30 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		㊦★14:00~15:00 温浴 ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		9:30~交流センター ウォーキング教室 権現滝と城山		㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ			
12		13		14		15		16		17		18	
㊦★10:30~11:30 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~ ウォーキング教室		㊨★10:00~11:30 優しいハタヨガ			
19		20		21		22		23		24		25	
㊦★10:30~11:30 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		㊦★14:00~15:00 温浴 ㊨★19:00~20:00 身体引き締めエクササイズ		㊦10:00~ ウォーキング教室		㊨★10:00~11:00 ピラティス			
26		27		28		29		30					
㊦★10:30~11:30 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~ ウォーキング教室					

