



IWAKURA fit. 11月予定表

かんたん
シリーズ





ヨガ系

バレエヨガ系

エアロ系

ヒップホップ系

脳トレ系

月	会場	火	会場	水	会場	木	会場	金	会場
6, 13 , 20, 27		X , 14, 21, 28		1, 8 , 15, 22, 29		2, 9 , 16, 23 , 30		3, 10 , 17, 24	
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30	ア					骨盤バレトン 9:30~10:30	多	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30	ア
加藤筋トレ&ストレッチ 11:00~12:00	ア	ハタフローヨガ 11:00~12:00	い	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	多	コロコロッと！身体ほぐし 11:00~12:00	多	ディスコダンスfit 11:00~12:00	多
ピラティス 13:30~14:30	ア			アロマリフレッシュヨガ 13:30~14:30	い	リトルスター 15:30~16:20	多		
K-POP Dance 16:30~17:30	ア	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30	ア			スタークラス 1st, 2nd 16:30~17:30	1st 多	生き生き体創 13:30~14:30	い
natsune ノービスクラス 17:40~18:40	ア	N@TSUKI ノービスクラス 17:00~18:00	ア			ベーシッククラス 17:40~18:40	ア Basic		
		ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	ア	ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	多	ZUMBA 19:30~20:30	多	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30	い

注)実施会場の

ア は
アクティブルーム

多 は
多目的ホール

い は
ふれあいホール

柔 は
柔道場

剣 は
剣道場

を示します

会場は行事等の都合で
変更となる場合があります

【休講のお知らせ】

- ・11/ 1(水) かんたんエアロ&ピラティス 休み
- ・11/ 3(金) 生き生き体創 休み
- ・11/ 7(火)~11/10(金) 全教室お休み(市民ふれ愛まつり設営・撤収等のため)
- ・11/13(月) 全教室お休み(市民ふれ愛まつり撤収のため)
- ・11/22(水) アロマリフレッシュヨガ 休み
- ・11/29(水) かんたんエアロ&ピラティス 休み

※ 11月は、会場変更が多くございますので、正面玄関設置の案内ボードを、確認して頂きますようお願い致します。

- ・マスク着用は個人の判断が基本となりますのでご理解をお願いいたします。
- ・レンタルマットを使用された場合には、使用後の除菌清掃にご協力をお願いいたします。
- ・センター・インストラクターの都合で、休講になる場合がございますのであらかじめご了承ください。