



IWAKURA fit. 8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
4, 11, 18, 25		5, 12, 19, 26		6, 13, 20, 27		7, 14, 21, 28		1, 8, 15, 22, 29	
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	イ	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	多	コロコロっと！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	イ				
コロコロっと！エクササイズ 15:00~16:00	ア	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30	ア						
		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	ア	ZUMBA 20:00~21:00	多	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30	イ

注)実施会

ア アクティブ

多 多目的ホ

イ ふれあい

柔 柔道場

剣 剣道場

を示

会場は行事等
変更となる場

※ 8/14(木)~8/18(月) 市民夏まつりのため全館休館します。

- 【休講のお知らせ】
- ・8/11(月) グッドモーニングヨガ 休み
 - ・8/14(木) 骨盤バレトン、コロコロっと！身体ほぐし、ZUMBA 休み
 - ・8/15(金) 骨盤スリムヨガ、ディスコダンスfit、ムーンナイトヨガ 休み
 - ・8/16(土) マンスリーヨガ 休み
 - ・8/18(月) グッドモーニングヨガ、加藤筋トレ&ストレッチ、ピラティス、コロコロっと！エクササイズ 休み
 - ・8/25(月) ピラティス 休み

お休みなど最新情報をLINEでお届けいたします
友達追加はこちらから



※ 会場変更がございますので、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。