



IWAKURA fit. 10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
- 筋トレ系

月	火	水	木	金	土
6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	3, 10, 17, 24, 31	
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30			骨盤バレットン 9:30~10:30	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30	
加藤筋トレ&ストレッチ 11:00~12:00	ハタフローヨガ 11:00~12:00	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	コロコロツと！身体ほべし 11:00~12:00	デイスコダンスfit 11:00~12:00	
ピラティス 13:30~14:30		アロマリフレッシュヨガ 13:30~14:30			
コロコロツと！エクササイズ 15:00~16:00	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30				
		ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	ZUMBA 20:00~21:00	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30	

-10/18(土) 19:30~20:30 マンスリーヨガ開催

【休講のお知らせ】 -10/31(金) デイスコダンスfit お休み

※ 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。

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



注)実施会場の
ア) は
アクテリアルーム
多) は
多目的ホール
ふ) 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