

✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿  
**IWAKURA fit. 9月予定表**

かんたん  
シリーズ

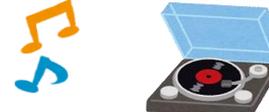
ヨガ系

バレエヨガ系

エアロ系

ヒップホップ  
系

脳トレ系

月	火	水	木	金
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			骨盤バレトン 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	コロコロッと！ 身体ほぐし 11:00~12:00	ディスコダンス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	リトルスター 15:30~16:20	
K-POP Dance 16:30~17:30	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30		スタータークラス 1st, 2nd 16:30~17:30	生き生き体創 13:30~14:30
natsune ノービスクラス 17:40~18:40	N@TSUKI ノービスクラス 17:00~18:00		ベーシッククラス 17:40~18:40	
	ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	ZUMBA 19:30~20:30	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30

**【休講のお知らせ】**

- ・9/ 8 (金)生き生き体創 休み
- ・9/14 (木)骨盤バレトン 休み
- ・9/22 (金)ムーンナイトヨガ 休み
- ・9/29 (金)生き生き体創 休み

- ・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。