

4月 健康づくり教室 S-フィット & スタジアムイベント日程



日	月		火		水		木		金		土
	スタジオA	その他	スタジオA	その他	スタジオA	その他	スタジオA	その他	スタジオA	その他	
1	10:00 らくらくエアロ 11:05 ストレッチ 11:30 リラックスボール 12:30 骨盤ヨーガ 13:30 ハワイアンフラダンス 18:45 ハワーヨーガ 20:00 かんたんエアロ&ストレッチ	セラビーウォーキング (コンコース)	10:00 ラテンエアロ 11:15 ゆっくりエアロ 12:30 リフレッシュヨーガ 13:45 ZUMBA 18:45 バレトン 20:00 ZUMBA		10:00 エアロ&筋コン 11:15 コンディショニングヨーガ 12:45 ゆっくりエアロ 14:00 シェイプアップヨーガ 18:45 骨盤調整 20:00 HipHop		10:00 おはようヨーガ 11:15 コンビネーションエアロ 12:00 アクアビクス (未定) 12:45 ホディケア 14:00 青竹健康体操 18:15 リラックスヨーガ 19:30 らくらくエアロ 20:20 アロマストレッチ		10:00 らんらんエアロ 11:00 ホディ &フットセラピー 12:00 姿勢改善 きれいな身体づくり 13:00 シェイプアップエアロ 18:45 ZUMBA 19:45 ハワイアンフラダンス		7
8	10:00 らくらくエアロ 11:05 ストレッチ 11:30 リラックスボール 12:30 骨盤ヨーガ 13:30 ハワイアンフラダンス 18:45 ハワーヨーガ 20:00 かんたんエアロ&ストレッチ	セラビーウォーキング (コンコース)	10:00 ラテンエアロ 11:15 ゆっくりエアロ 12:30 リフレッシュヨーガ 13:45 ZUMBA 18:45 バレトン 20:00 ZUMBA		10:00 エアロ&筋コン 11:15 コンディショニングヨーガ 12:45 ゆっくりエアロ 14:00 シェイプアップヨーガ 18:45 骨盤調整 20:00 HipHop		10:00 おはようヨーガ 11:15 コンビネーションエアロ 12:00 アクアビクス (プール) 12:45 ホディケア 14:00 青竹健康体操 18:15 リラックスヨーガ 19:30 らくらくエアロ 20:20 アロマストレッチ		10:00 らんらんエアロ 11:00 ホディ &フットセラピー 12:00 姿勢改善 きれいな身体づくり 13:00 シェイプアップエアロ 18:45 ZUMBA 19:45 ハワイアンフラダンス		14
15	10:00 らくらくエアロ 11:05 ストレッチ 11:30 リラックスボール 12:30 骨盤ヨーガ 13:30 ハワイアンフラダンス 18:45 ハワーヨーガ 20:00 かんたんエアロ&ストレッチ	セラビーウォーキング (コンコース)	10:00 ラテンエアロ 11:15 ゆっくりエアロ 12:30 リフレッシュヨーガ 13:45 ZUMBA 18:45 バレトン 20:00 ZUMBA		10:00 エアロ&筋コン 11:15 コンディショニングヨーガ 12:45 ゆっくりエアロ 14:00 シェイプアップヨーガ 18:45 骨盤調整 20:00 HipHop		10:00 おはようヨーガ 11:15 コンビネーションエアロ 12:00 アクアビクス (プール) 12:45 ホディケア 14:00 青竹健康体操 18:15 リラックスヨーガ 19:30 らくらくエアロ 20:20 アロマストレッチ		10:00 らんらんエアロ 11:00 ホディ &フットセラピー 12:00 姿勢改善 きれいな身体づくり 13:00 シェイプアップエアロ 18:45 ZUMBA 19:45 ハワイアンフラダンス		21
22	10:00 らくらくエアロ 11:05 ストレッチ 11:30 リラックスボール 12:30 骨盤ヨーガ 13:30 ハワイアンフラダンス 18:45 ハワーヨーガ 20:00 かんたんエアロ&ストレッチ	セラビーウォーキング (コンコース)	10:00 ラテンエアロ 11:15 ゆっくりエアロ 12:30 リフレッシュヨーガ 13:45 ZUMBA 18:45 バレトン 20:00 ZUMBA		10:00 エアロ&筋コン 11:15 コンディショニングヨーガ 12:45 ゆっくりエアロ 14:00 シェイプアップヨーガ 18:45 骨盤調整 20:00 HipHop		10:00 おはようヨーガ 11:15 コンビネーションエアロ 12:00 アクアビクス (プール) 12:45 ホディケア 14:00 青竹健康体操 18:15 リラックスヨーガ 19:30 らくらくエアロ 20:20 アロマストレッチ		10:00 らんらんエアロ 11:00 ホディ &フットセラピー 12:00 姿勢改善 きれいな身体づくり 13:00 シェイプアップエアロ 18:45 ZUMBA 19:45 ハワイアンフラダンス		28
29	とよたガーデニングフェスタ 2018										
30	とよたガーデニングフェスタ 2018										
<p>◆4月会費の引落日は3月27日(火)となっております。引落前後の口座確認をお願いいたします。 ◆休会・退会・会員種類の変更・金融機関の変更などは前月10日(教室が休みの場合は前営業日)までに、申請書を提出ください。 なお、休会・退会・会員種類の変更はお電話ではお受けいたしかねますので予めご了承ください。</p>											