

平成26年12月 気軽にエクササイズ教室・いきいき体力測定（1回300円）

日	月	火	水	木	金	土	
	1 エアロビクス☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	2 ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	4 エアロビクス☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分	5 エアロビクス☆ (米岡 葵) 11時30分～12時30分	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時	
						いきいき体力測定 14時～15時	いきいき体力測定 15時～16時
		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			エアロビクス☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
8 ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分	9 エアロビクス☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	10 ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	11 エアロビクス☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分	12 エアロビクス☆ (米岡 葵) 11時30分～12時30分	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時	
エアロビクス☆ (隈部 智子) 15時～16時						いきいき体力測定 14時～15時	いきいき体力測定 15時～16時
いきいき体力測定 15時～16時		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			エアロビクス☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
14 ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分	15 エアロビクス☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	16 ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	18 エアロビクス☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分	19 エアロビクス☆ (米岡 葵) 11時30分～12時30分	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時	
エアロビクス☆ (隈部 智子) 15時～16時						いきいき体力測定 14時～15時	いきいき体力測定 15時～16時
いきいき体力測定 15時～16時		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			エアロビクス☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
21 ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分	22 エアロビクス☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	23 ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	26 エアロビクス☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分	28 エアロビクス☆ (米岡 葵) 11時30分～12時30分	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時	
エアロビクス☆ (隈部 智子) 15時～16時		祝日				いきいき体力測定 14時～15時	いきいき体力測定 15時～16時
いきいき体力測定 15時～16時					エアロビクス☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
29 ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分	30 エアロビクス☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	31 ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日				
エアロビクス☆ (隈部 智子) 15時～16時	年末休館日	年末休館日					
いきいき体力測定 15時～16時							



「教室名☆」は、初心者向けのプログラムです。

「教室名☆☆」は、初級～中級者向けのプログラムです。

（講師名）は、予定です。都合により代行講師となる場合があります。

12/23は祝日、12/29、30、31は年末休館の為、気軽エクササイズはお休みします。