

# ワンコインスポーツ教室《12・1月》日程表

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1 トレ	2 燃焼	3 ボクサ ZUM昼	4	5
6 フラ	7 ヨガ昼	8 ヨガ夜 トレ	9 筋膜 ZUM夜	10 燃焼		
13 筋膜	14 ヨガ昼	15 トレ	16 燃焼	17 ボクサ ZUM昼	18	19
20 フラ	21 ヨガ昼	22 ヨガ夜	23 筋膜 ZUM夜	24 燃焼		
27	28 休館日	29	30	31		

1月						
月	火	水	木	金	土	日
					1 休館日	2
3 休館日	4	5 トレ ヨガ夜	6 燃焼	7 ボクサ ZUM昼	8	9
10	11 ヨガ昼	12 ヨガ夜	13 筋膜 ZUM夜	14	15	16
17 フラ	18 ヨガ昼	19 トレ	20 燃焼	21 ボクサ ZUM昼	22	23
24 フラ	25 休館日	26 ヨガ夜	27 筋膜 ZUM夜	28	29	30
31						

**事前予約制**  
空きあれば当日参加OK!

12月9日木曜日  
筋膜リリース教室は200円  
クーポン付体験会を開催!  
当日は200円でご参加できます

12月10,13,24日は  
曜日を変更しての  
開催です。  
たくさんのご参加お待ちしております

**燃え!燃え!脂肪燃焼**  
脂肪燃焼 14時30分～15時30分  
会場:総合体育館 武道場

**すっきりヨガ**  
ヨガ昼 9時15分～10時15分  
ヨガ夜 19時00分～20時00分  
会場:総合体育館 武道場

**トレーニング教室(個人・フリーレッスン)**  
トレーニング 19時00分～21時00分  
会場:総合体育館 トレーニング室

**エンジョイフランドンス**  
フラ 13時30分～14時30分  
会場:総合体育館 武道場

スンバ  
**ZUMBA®**  
ZUM昼 14時30分～15時30分  
ZUM夜 19時00分～20時00分  
会場:総合体育館 アリーナ

**気軽にボクシングエクサ**  
ボクサ 19時00分～20時00分  
会場:総合体育館 武道場

**ココロコ筋膜リリース**  
筋膜 14時30分～15時30分  
会場:総合体育館 武道場

感染症拡大防止のため、中止または内容等に変更がある場合がございます。受講前にお電話をいただくか、HPIにてご確認の上ご参加ください。

HPIはこちら↓

