

《 多 目 的 ス タ ジ オ 》

※赤字が変更箇所

変 更 前

変 更 後

【月曜日】

12:30~13:30	ZUMBA
担当者	ASA

12:30~13:30	ZUMBA①
担当者	ASA

【火曜日】

11:15~12:15	やさしいエアロビクス
担当者	岡島

11:15~12:15	高齢者軽トレーニング
担当者	田中

12:30~13:30	さわやか体操
担当者	岡島

12:30~13:30	パワーヨガ①
担当者	田村

13:45~14:45	高齢者軽トレーニング
担当者	田中

13:45~14:45	発声&チェアヨガ
担当者	浜本

15:00~16:00	骨盤体操
担当者	山崎

15:00~16:00	はじめてのエアロ
担当者	山崎

【木曜日】

10:15~11:15	トータルエクササイズ
	担当者 岡島

11:30~12:30	フラダンス
	担当者 西尾

19:30~20:30	パワーヨガ①
	担当者 北後

10:00~11:00	ピラティス①
	担当者 板山

11:15~12:15	フラダンス
	担当者 西尾

19:30~20:30	パワーヨガ②
	担当者 北後

【金曜日】

10:00~11:00	ラテンエアロ
	担当者 志々目

12:30~13:30	パワーヨガ②
	担当者 田村

13:45~14:45	健康体操
	担当者 志々目

10:00~11:00	ZUMBA②
	担当者 村中

12:30~13:30	健康体操
	担当者 松山

13:45~14:45	リラックスヨガ②
	担当者 田村

【金曜日】

15:00~16:00	リラックスヨガ②
	担当者 田村
19:30~20:30	ヨガ②
	担当者 山崎



15:00~16:00	ピラティス②
	担当者 板山
19:15~20:15	ヒーリングヨガ
	担当者 米原

※上記の赤字が変更となりますのでお申し込みの際はご注意くださいようお願いいたします。

「やさしいエアロ」・「骨盤体操」・「トータルエクササイズ」・「ラテンエアロ」

の教室は2025年度4期をもちまして終了となります。

今までご愛顧いただきありがとうございました。

今後とも五月山体育館スポーツ教室を宜しくお願いいたします。