

2024年4月

健康エクササイズプラザ スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
10:00 ～ 11:00			ベーシック・ヨガ 会場: 研修室	楽しい太極拳 会場: 研修室		休館	休館	
13:00 ～ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室							
14:45 ～ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室							
19:30 ～ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室		ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室					
	8	9	10	11	12	13	14	
10:00 ～ 11:00		ストレッチポール ピラティス 会場: 研修室	ベーシック・ヨガ 会場: 研修室	楽しい太極拳 会場: 研修室	デトックス& アクティブヨガ 会場: 研修室	休館	休館	
13:00 ～ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室	4/8 (月) ~ 4/12 (日) 健康エクササイズ無料体験イベント						
14:45 ～ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室							
19:30 ～ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室							
	15	16	17	18	19	20	21	
10:00 ～ 11:00		ストレッチポール ピラティス 会場: 研修室	ベーシック・ヨガ 会場: 研修室	楽しい太極拳 会場: 研修室	デトックス& アクティブヨガ 会場: 研修室	休館	休館	
13:00 ～ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室							
14:45 ～ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室							
19:30 ～ 20:30	Zumba Fitness 会場: 研修室		ヒーリング・ヨガ 会場: 研修室					
	22	23	24	25	26	27	28	
10:00 ～ 11:00		ストレッチポール ピラティス 会場: サブアリーナ	ベーシック・ヨガ 会場: サブアリーナ	楽しい太極拳 会場: サブアリーナ	デトックス& アクティブヨガ 会場: サブアリーナ	休館	休館	
13:00 ～ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: サブアリーナ							
14:45 ～ 16:15	リフレッシュ体操 会場: サブアリーナ							
19:30 ～ 20:30			ヒーリング・ヨガ 会場: サブアリーナ					
	29	30	お知らせ ※健康エクササイズプラザ において サブアリーナで行う レッスンと研修室で行う レッスン内容が異なる場合が ありますのでご了承下さい。					
10:00 ～ 11:00	ストレッチポール ピラティス 会場: 研修室							
13:00 ～ 14:30	ピラティス・ボディ 会場: 研修室							
14:45 ～ 16:15	リフレッシュ体操 会場: 研修室							
19:30 ～ 20:30								