

平成30年度 定例教室(屋内)の内容変更に関するお知らせ

2018年11月13日(火)～2019年3月31日(日)の期間は、定例教室(屋内)の内容が大幅に変更になり、**木曜日だけの開催**となります。開催する教室の内容、スケジュールは下記の通りです。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

※2018年11月9日(金)までは通常の実施になります。

※ウォーキング、ノルディック教室は通常通り開催します。

	プログラム	時間	曜日	インストラクター	定員	受講料	会場
屋内	バレトン®	9:30～10:20	木曜日	柿木 敏恵先生	70名	410円	武道館
	ヨガ(1部)	10:35～11:25		石川 光里先生	150名		
	ヨガ(2部)	11:40～12:30		黒木 圭子先生	70名		
	ZUMBA®	19:30～20:30					
屋外	ウォーキング	10:00～11:30	火曜日	福谷 尚也先生	50名		健康の森
			木曜日	日馬 民夫先生			
	ノルディック・ウォーク		金曜日	吉村 憲乃先生	30名		