

令和6年度 かすみがうらウエルネスプラザ レッスンプログラム



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	19:30~20:15 ピラティス45	19:30~20:30 ダンスエアロ	13:30~14:30 ZEROエアロ 19:30~20:30 シェイプアップ	10:00~11:00 マットサイエンス 19:30~20:30 やさしいヨガ		
8	9	10	11	12	13	14
13:30~14:30 健幸体操	休館日	7月12日までは ウエルネスで！7月17日からは やまゆい館になります。		10:00~11:00 マットサイエンス 19:30~20:30 やさしいヨガ		
15	16	17	18	19	20	21
海の日	10:30~10:45 ショートレッスン 19:30~20:15 ピラティス45	19:30~20:30 ダンスエアロ	13:30~14:30 ZEROエアロ 19:30~20:30 シェイプアップ	19:30~20:30 やさしいヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
13:30~14:30 健幸体操 19:30~20:30 シェイプアップ	12:15~12:30 ショートレッスン 19:30~20:15 ピラティス45	10:30~10:45 ショートレッスン 19:30~20:30 ダンスエアロ	13:30~14:30 ZEROエアロ	19:30~20:30 やさしいヨガ		
29	30	31				
13:30~14:30 健幸体操 19:30~20:30 シェイプアップ	10:30~10:45 ショートレッスン 19:30~20:15 ピラティス45	12:15~12:30 ショートレッスン 19:30~20:30 ダンスエアロ				

無料レッスン … 誰でも参加できます！ふらっと立ち寄ってお気軽にご参加ください。

有料レッスン … 事前申込制になります。人数に限りがございますので総合受付にて、ご確認ください。

※ 諸事情により教室が中止になる場合がございます。予めご了承ください。