

日	月	火	水	木	金	土
			休館日			エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時 いきいき体力測定 15時～16時
2	3	4	5	6	7	8
ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (隈部 智子) 15時～16時 いきいき体力測定 15時～16時	祝日	ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	エアロビクス☆☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	エアロビクス☆☆ (米岡 美) 11時30分～12時30分 いきいき体力測定 14時～15時	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時 いきいき体力測定 15時～16時
		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
9	10	11	12	13	14	15
ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (隈部 智子) 15時～16時 いきいき体力測定 15時～16時	エアロビクス☆☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	エアロビクス☆☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	エアロビクス☆☆ (米岡 美) 11時30分～12時30分 いきいき体力測定 14時～15時	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時 いきいき体力測定 15時～16時
		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
16	17	18	19	20	21	22
ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (隈部 智子) 15時～16時 いきいき体力測定 15時～16時	エアロビクス☆☆ (高良美幸) 11時30分～12時30分	ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	エアロビクス☆☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	エアロビクス☆☆ (米岡 美) 11時30分～12時30分 いきいき体力測定 14時～15時	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時 いきいき体力測定 15時～16時
		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
23	24	25	26	27	28	29
ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (隈部 智子) 15時～16時 いきいき体力測定 15時～16時	祝日	ズンバ☆☆ (山本 ミユキ) 11時30分～12時30分	休館日	エアロビクス☆☆ (下田 美穂) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (花園 容子) 18時45分～19時45分	エアロビクス☆☆ (米岡 美) 11時30分～12時30分 いきいき体力測定 14時～15時	エアロビクス☆☆ (斉藤 貴幸) 13時～14時 いきいき体力測定 15時～16時
		ズンバ☆☆ (平岡 佳世子) 20時～21時			ズンバ☆☆ (中山 雅江) 18時45分～19時45分	
30						
ズンバ☆☆ (中山 雅江) 11時30分～12時30分 エアロビクス☆☆ (隈部 智子) 15時～16時 いきいき体力測定 15時～16時						



「教室名☆☆」は、初心者向けのプログラムです。

「教室名☆☆☆」は、初級～中級者向けのプログラムです。

（講師名）は、予定です。都合により代行講師となる場合があります。

11/3、24は祝日の為、気軽エクササイズはお休みします。