いきいきセンター　プログラム時間割

3月

対象　16歳以上の方
定員　15名
日程　3月1日（水）～31日（金）
場所　いきいきセンター２階スタジオ/3階第2会議室
参加費　550円/1回
申込方法　事前にいきいきセンターフロントにて参加登録をしてください
℡０７９－４３５－５５７８
キャンセルはいきいきセンターに連絡してください。
参加費は当日いきいきセンターフロントにお支払いください

火(7.14.21祝.28)	水(1.8.15.22.29)	木(2.9.16.23.30)	金(3.10.17.24.31)	土	日(5.12.19.26)
午前の部					
9:45～10:45 健美操 宮崎			9:45～10:45 3.17.31日：肩甲骨ヨガ 10.24日：ウェーブリング 豊田		10:00～11:00 エアロ＆ストレッチ 小林
	11:00～12:00 関節メンテナンス 土井	11:00～12:00 ヨガ棒 豊田			
午後の部			12:00～13:00 ピラティス 持田		
スタジオ 13:45～14:45 エアロ＆コンディショニング 福島	13:00～14:00 ヨガ（1日 休講） 藤原				
3階第２会議室 14:00～15:00 アクティブシニア （21日休講）松尾	14:30～15:30 ZUMBA 持田	14:00～15:00 シェイプ・ザ・ボクシング 森			
15:00～16:00 ZUMBA 福島					
夜の部					
			19:00～20:00 ボディメイク 豊田		