



★STRONG by ZUMBAは、
11月より予約不要で、当日お越しください。

★今後、様々なレッスンを皆様に提供していきます。
是非、いろいろとチャレンジしてみてくださいね

1	2
連続割適用外	
13時～ リラックスヨガ	
14時～ピラティス	
19時～STRONG by ZUMBA	
20時～ZUMBA	

(文化の日)3 (文化の日振替)4 5 6 7 8 9

とてもやさしい内容で、少人数制です。
近くに駐車場もあります。月2回の開催
です。夜のゆったりとしたリラククス
レッスンで、自律神経のバランスを整えて
みませんか？

13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD
19時～有住集会所 ヨガ&ピラティス	19時～ボクシングEX (早公)
	20時～ZUMBA (早公)

16日(土)19時～ ¥1000
●スピード、アジリティ、クイックネスTR
ラダー、リアクションボールを使って、身体操作を
向上させます。
全身のトレーニングになるので、循環器系の向上、
脂肪の燃焼、筋力UPに効果的です。

10 11 12 13 14 15 16

●11時～
**STRONG
by ZUMBA**
●12時～
ZUMBA※連続割適用外

11時～ZUMBA GOLD	12時～ZUMBA	13時45分～ リラククスヨガ(2階)	19時15分～ ボクシングEX(西P)
13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD	14時～ZUMBA	19時～ボクシングEX (早公)
	20時～ZUMBA (早公)		

(会員)
¥1000
13時～ リラックスヨガ
14時～ピラティス
19時～20時30分
スピード、アジリティ、クイックネスTR

17 18 19 20 21 22 (勤労感謝の日)23

●24日(日) STRONG by ZUMBA1周年記念! ¥1000
『STRONGで実施する筋トレを、徹底的に極めるレッスン』
STRONGで、実際に出てくる筋トレを理解し、実践できるようになります。
※STRONGを受けたことがない方も、是非! ※フリーパスOK

13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD
19時～有住集会所 ヨガ&ピラティス	19時～ボクシングEX (早公)
	20時～ZUMBA (早公)

23日(土)13時～ ¥1000 ※フリーパスOK ※靴が必要

13時～シニアのための転倒予防TR
14時～ストレッチ教室

19時15分～
ボクシングEX(西P)

(2レッスン) ¥1300	
------------------	--

(会員)
¥800

24 25 26 27 28 29 30

●11時～ 筋トレを
徹底的に極めるレッ
スン
●12時～
ZUMBA※連続割適用外

11時～ZUMBA GOLD	12時～ZUMBA	13時45分～ リラククスヨガ(2階)	19時15分～ ボクシングEX(西P)
13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD	14時～ZUMBA	19時～ボクシングEX (早公)
	20時～ZUMBA (早公)		

9時30分～ ZUMBA90 ZUMBA
13時～ リラックスヨガ
14時～ピラティス