



5月のスケジュール



	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
7:00-7:45				19Park Taichi 清野賢一 12・26PARK YOGA 石垣麻衣子	
8:15-9:15			ノルディックウォーキング STAFF	ノルディックウォーキング STAFF	
10:30-11:30	ハタヨガ 9・16・23宮澤佳子 30小飼恵美	リフレッシュ フライデーヨガ 浜美波	ウィークエンド朝ヨガ 渡邊久美		13のびのびストレッチ&ヨガ 渡邊久美 20やさしいヨガ 石垣麻衣子 27リフレッシュヨガ 浜美波
17:00-18:00	ノルディックウォーキング STAFF		セルフケアヨガ 吉川章子	ゆるめるリラックスヨガ 小飼恵美	
19:00-20:00	16セルフケアヨガ 吉川章子 9・23・30ワークアウトx クールダウンヨガ 新井茉陽	ボクササイズ 林邦彦			