

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|----|--------------------------------------|----|----|--|-------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 日時 | ■中学生以上 1lesson ¥500です。(フェイスヨガ・太極舞は除く) ■運動のできる服装・飲み物・タオル・室内シューズをお持ちください。 ■室内シューズは安全面確保の為、必ず履いて下さい！ ■室内シューズが無い場合はお断りする事がありますのでご了承ください。 ■受付等がありますので開始10分前にはお越しくださいませうお願い致します。 | | | | | 朝日公民館 ZUMBA 19:00~ | |
| IR | | | | | | T-PON&MAYUYU | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 日時 | 朝日公民館 ZUMBA 20:00~ | | ◆太極舞◆ 朝日公民館20:00~ | | | | |
| IR | T-PON&KAIBO &MAYUYU | | T-PON | | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 日時 | 朝日公民館 ZUMBA 20:00~ | | | | | 朝日公民館 ZUMBA 19:00~ | |
| IR | T-PON&KAIBO &MAYUYU | | | | | T-PON&MAYUYU | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 日時 | 朝日公民館 ZUMBA 20:00~ | | よかつ太良クラブ ZUMBA 太良町中央公民館 20:00~ | | | 朝日公民館 ZUMBA 18:30~ | 朝日公民館 Yoga 20:00~ |
| IR | T-PON&KAIBO &MAYUYU | | T-PON&MAYUYU | | | T-PON&MAYUYU | Miholy |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 日時 | 朝日公民館 ZUMBA 20:00~ | | | | | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> ブログ・HPもご覧下さい。告知・急な変更などお知らせします </div> | |
| IR | T-PON&KAIBO &MAYUYU | | | | | | |

“Yoga” 担当 Miholy
 25日(土) 朝日公民館 20:00~21:00 ¥1000-

Miholyのセラピーヨガ
 呼吸と瞑想に重きを置いた古典的なラージャヨガスタイルです。チャクラを活性化させ、全身のエネルギーの流れとホルモンバランスを整えます。レッスン最後のヨガニドラではストレスを軽減し、新進の調和を図ります。

“太極舞” 担当 T-PON
 8日(水) 朝日公民館 20:00~21:00 ¥800-

太極拳の呼吸法や動作、中国伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行う誰でもが楽しめるフィットネスエクササイズです。このエクササイズのコンセプトは『初めての人や高齢者でも簡単にでき、面白さと運動効果を提供する』ことです。ですので、男女問わず幅広い年齢層の方が楽しめるのが特徴です。