

トレーニングジム スタジオレッスン (2016年4月~2016年9月)

★お願い★レッスン終了後、スタジオの片付けを行ないます。インストラクターがご案内をするまでお待ちください。

問い合わせ先 TEL078-743-8040 FAX078-743-8043

| | 月 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|---|
| 9:00 | 9:05 ラジオ体操①(無料) | 9:05 ラジオ体操①(無料) | 9:05 ラジオ体操②(無料) | 9:05 ラジオ体操①(無料) | 9:05 ラジオ体操②(無料) | 9:05 ラジオ体操①(無料) |
| 10:00 | 9:10(60) 太極拳 上柳 10:15(30) 梅花扇 上柳 | NEW 10:00(45) ウェービングストレッチ 由良 | 9:15(15) 養生功 (無料) | 9:30(20) ストレッチ (無料) | 時間変更 9:50(70) ピラティス 酒井 | |
| 11:00 | 10:55(45) かんたんエアロ 和田 | 11:00(45) エキサイトエアロ 酒井 | 10:40(60) 健やかヨガ 松尾 | 10:05(45) バランスボール 今濱 | 時間変更 11:15(45) あるくエアロ 今濱 | 10:30(20) はじめてエアロ (無料) |
| 12:00 | | 12:00(45) ピラティス 酒井 | 12:00(45) 初級エアロとストレッチ15 松尾 | 11:00(45) あるくエアロ 今濱 | 12:05 ラジオ体操①(無料) | |
| 13:00 | 12:55 ラジオ体操①(無料) | 12:55 ラジオ体操①(無料) | 12:55 ラジオ体操②(無料) | 12:15(60) フラダンス教室(月謝制) 沖永 | 12:55 ラジオ体操②(無料) | 12:55 ラジオ体操①(無料) |
| 14:00 | 13:30(15) 練功十八法 (無料) | 13:45(15) 練功十八法 (無料) | 14:00(15) 練功十八法 (無料) | 13:25(45) フラダンス 沖永 | 13:50(45) 初級エアロとストレッチ15 松尾 | 14:25(15) ストレッチ (無料) |
| 15:00 | 13:50(20) はじめてエアロ (無料) | 14:15(45) かんたんエアロ 金本 | 14:25(60) ゆったりYOGA 松下 | 14:35(45) かんたんSTEP 今濱 | 土曜日 15:30~19:30 スタジオにてキッズチアダンス教室を開催します。日程は、事前にお知らせします。 | 初心者向け レッスン 充実!! |
| 16:00 | 14:45(45) かんたんSTEP 今濱 | 15:10(15) ストレッチ (無料) | 時間変更 15:25(15) ストレッチ (無料) | 15:25(15) ストレッチ (無料) | | |
| 17:00 | 16:55 ラジオ体操①(無料) | 16:55 ラジオ体操①(無料) | 16:55 ラジオ体操②(無料) | 16:55 ラジオ体操①(無料) | 16:55 ラジオ体操②(無料) | 16:55 ラジオ体操①(無料) |
| 18:00 | 【表の見方】 レッスン開始時間 レッスン名 担当者 | | | 金曜日 17:05~17:50 体育が苦手な子ども達のための体操教室 | 《レッスンの難易度を示す》 ♥ どなたでも安心してうけていただけるプログラム 😊 初心者向けプログラム ☀ 初級・中級者向けプログラム | ★お願い★ 上記の期間中であってもクラス・インストラクターの変更があります。その場合は館内ポップにてご案内させていただきますので予めご了承ください。尚、イベント等でも休講にする場合があります。 |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | NEW 19:30(45) バランスボール 今濱 | 19:30(45) フィットネスボクシング 中島 | 19:30(45) STEP45 今濱 | 19:30(70) ピラティス 酒井 | | |