

10月 スタジオレッスンプログラム

※(有)の印、黄色の枠が有料教室です。

	月		火		木		金		10/27 土		日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:00												
9:30~9:45	ストレッチ		9:45~10:00 ストレッチ	(有)転倒予防 9:30~10:30	健康教室 ハルンケア 教室 広報掲載教室 はがきでお申し 込みの方対象	9:30~9:45 ストレッチ	9:30~9:45 ストレッチ	10/26 健康教室 運動不足解消 教室 広報掲載教室 はがきでお申し 込みの方対象	9:30~9:50 ボールストレッチ		9:30~9:45 ストレッチ	
10:00		(有)やさしい エアロビクス 10:00~11:00	10:30~11:00 リズム体操			(有) さわやか健康 10:00~11:00	(有)太極拳 10:00~11:00		10:45~11:00 かんたん!! 筋トレ	(有) リフレッシュ ヨガ 10:00~11:00	10:45~11:00 ボディメイキング	(有) 肩こり腰痛ケア 10:00~11:00
10:45~11:00	肩こり腰痛解消!!											
11:00												
11:45~12:00	ストレッチ		11:45~12:00 ストレッチ			11:45~12:00 ストレッチ	11:45~12:00 ストレッチ		11:30~12:00 リズム体操		11:30~12:15 パンチ DE フィットネス	
12:00												
12:40~13:00	ボールストレッチ		12:40~13:00 ボールストレッチ			12:40~13:00 ボールストレッチ	12:40~13:00 ボールストレッチ					
13:00												
13:30~13:45	ストレッチ		13:30~13:45 ストレッチ			13:30~13:45 ストレッチ	13:30~13:45 ストレッチ					
14:00		(有) リフレッシュ ヨガ 14:00~15:00	健康教室 717°アップ 教室 広報掲載教室 はがきでお申し 込みの方対象	(有)骨盤体操 14:00~15:00	健康教室 肩こり・腰痛 改善教室 広報掲載教室 はがきでお申し 込みの方対象	(有)ヨガ 14:00~15:00	(有) エンジョイ エアロ 14:00~15:00	14:30~14:45 アイテム筋トレ チューブ	(有) 歪み改善体操 14:00~15:00	14:30~14:45 かんたん!! 筋トレ	(有)やさしい エアロビクス 14:00~15:00	
15:00												
15:45~16:00	ボディメイキング		15:45~16:00 アイテム筋トレ ダンベル			15:45~16:00 コアエクササイズ	15:45~16:00 ボディメイキング	15:45~16:00 肩こり腰痛解消!!			15:40~16:00 ボールストレッチ	
16:00									(有) ボディシェイプ 16:00~17:00		(有)ピラティス 16:00~17:00	
17:00												
18:00	18:00~18:15 アイテム筋トレ チューブ		18:00~18:20 ボールストレッチ		18:00~18:30 シェイプ サーキット		18:00~18:20 癒しのストレッチ		18:00~18:15 コアエクササイズ		18:00~18:30 シェイプ サーキット	
19:00	19:00~19:20 癒しのストレッチ		19:00~19:15 ボディメイキング		19:00~19:15 肩こり腰痛解消!!		19:00~19:15 コアエクササイズ		18:40~19:00 ボールストレッチ			
20:00	(有) ボディシェイプ 19:30~20:30		(有) ボクササイズ+α 19:30~20:30			(有)ピラティス 19:30~20:30	(有)ヨガ 19:30~20:30	19:40~20:00 ボールストレッチ			19:40~20:00 癒しのストレッチ	
21:00									 ※短縮営業のため 20時 閉館			

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。 ※教室の参加方法、内容については裏面をご覧ください。

※ 10月8日の体育の日は、特別プログラムのため変更になりますのでご了承ください。