

10月 スタジオレッスンプログラム

※

1回型有料教室

コース型教室

無料教室

	月		火		木		金		10/5 土		日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:00	9:30~9:45 肩こり腰痛解消!!		9:15~9:30 ストレッチ		※10/10休み 9:20~9:35 ストレッチ		9:30~9:45 ストレッチ		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	月曜朝ヨガ 9:30~10:30	(10/8~) 健康教室 (事前申し込みの対象)	(有)転倒予防 9:30~10:30	※10/10休み 10:40~10:55 アイテム筋トレ	やさしい 太極拳入門 9:30~10:30	(有)太極拳 10:00~11:00	メソボーズ ~更年期症状の 予防と改善~ 10:30~11:30	(有) リフレッシュ ヨガ 9:45~10:45		10:45~11:00 かんたん!! 筋トレ	(有) 肩こり腰痛ケア 10:00~11:00
11:00		10:50~11:20 リズム体操	脱メタボで 健康ライフ 教室	10:50~11:20 リズム体操	※10/10変更 11:45~12:00 ボール	(有) さわやか 健康体操 11:00~12:00					11:30~12:00 パワーヨガ リズム体操	
12:00	11:45~12:00 ストレッチ		10:00~12:00	11:45~12:00 ストレッチ	10/10のみ 12:10~12:25 ※ストレッチ	12:40~13:00 ボールストレッチ	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	
13:00		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				
14:00	はじめて ピラティス 13:00~14:00	13:30~13:45 ストレッチ		13:30~13:45 ストレッチ	(10/10・24) 健康教室 ハルンケア教室 13:00~14:00	13:30~13:45 ストレッチ		13:30~13:45 ストレッチ	13:30~13:45 アイテム筋トレ チューブ			
15:00		(有) リフレッシュ ヨガ 14:30~15:30		(有)骨盤体操 14:00~15:00		(有)ヨガ 14:00~15:00		(有) エンジョイ エアロ 14:00~15:00	(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
16:00	15:40~16:00 チェアピクス			15:45~16:00 アイテム筋トレ ダンベル		15:30~15:50 チェアピクス		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	
17:00		17:00~17:20 ボールストレッチ				17:00~17:20 ボールストレッチ			(有) ボディシェイプ 16:00~17:00		17:00~17:15 アイテム筋トレ バランスディスク	(有)ピラティス 16:00~17:00
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	ヒーリング ヨガ 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	19:30~20:00 ボディシェイプ ※短縮営業のため 20時 閉館		19:40~20:00 癒しのストレッチ	

21:00

※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。

※こちらのプログラムはホームページからでもプリントアウトしていただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※10/10(木)9:30~12:00は、稲城市の健康づくり事業の教室開催にあたり、スケジュールの変更がございますのでお気を付け下さい。

※10/14(月)は体育の日のイベント開催のため、全てのプログラムが特別スケジュールとなりますので、別紙でご確認ください。