

平成29年第1期(7-9月) 近江八幡市立健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 スケジュール

	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30 松浦	リラクゼーションヨガ 9:30~10:30 吉村	いきいき体操 9:30~10:30 高橋	リラクゼーションヨガ 9:15~10:15 柴田	シニアヨガ 9:30~10:30 竹井	いきいき体操 9:30~10:30 高橋
10:00						
10:30						
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45 松浦		ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45 高橋	綺麗を目指すバレトン 10:30~11:30 竹中		
11:30					オリジナルダンスエクササイズ 11:15~12:15 吉田	
12:00	和みのヨガ 12:00~13:00 吉田	エクササイズ&ヨガ 11:45~12:45 山田				
12:30					笑いのヨガ 12:30~13:30 福田	
13:00			初めてのバランスボール体操 13:00~14:00 上田			アシックス トライアス体操 13:00~14:00 健康ふれあい公園スタッフ
13:30				ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30 井上		
14:00	STEPサーキット 14:00~15:00 柴田	バレトン 14:00~15:00 吉村				
14:30					バレトン 14:30~15:30 吉村	オリジナルダンスエクササイズ 14:15~15:15 吉田
15:00						
15:30	リラクゼーションヨガ 15:15~16:25 小松					和みのヨガ 15:30~16:30 吉田
16:00					骨盤ヨガ 15:45~16:45 木村	
16:30						
17:00	親子ヨガ 16:45~17:45 竹井		キッズチアダンス 17:00~18:00 竹井	リラクゼーションヨガ 16:30~17:30 吉村		
17:30						
18:00						
18:30					バランスボールエクササイズ 18:30~19:30 竹山	
19:00	キレイ骨盤体操 19:00~20:00 YUKO	リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00 高橋				
19:30						
20:00						
20:30		メンズヨガ 20:15~21:15 福田		パワーヨガ 19:45~20:55 小松		
21:00						
21:30						