

2021年7-9月 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
9:00					健康ヨガ 9:00~10:00(竹井) 7月3.17.31 8月14.21 9月4.11.25
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16	ベーシックヨガ 9:15~10:15(柴田) 7月2.9.16.30 8月6.20 9月3.10.17.24	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井・金城) 7月3.17.31 8月7.21 9月4.11.25
10:30					asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井・金城) 7月3.10.17.31 8月7.21 9月4.11.25
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21	バレトン 10:45~11:45(吉村) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16	Yin Yang yoga 11:00~12:15(Yuki yoga) 7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月10.17.24	
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22			
12:30					NEW
13:00		体質改善ヨガ 13:10~14:10(赤尾) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22			シニアオーキングラボ 13:00~13:45(鈴木) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21			ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 7月2.9.16 8月6.20.27 9月3.10.17.24	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16		
14:30					
15:00					太極拳 15:00~16:30(山根) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.25
15:30					
16:00		HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井・金城) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16		
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井・金城) 7月6.13.20.27 8月10.17.24.31 9月7.14				骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18
17:00		HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:40(高橋) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井・金城) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16	リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17	
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井・金城) 7月6.13.20.27 8月10.17.24.31 9月7.14				
18:00					親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00(高橋) 7月14.28 8月18 9月1.8.22	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16	美ラインエクササイズの各月最終日は 『※ベリーエクササイズ』を開催!! ↓↓ ↓↓ 美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 7/9.8/6.9/3 やさしいパワーヨガ 7/16.8/20.9/17 ベリーエクササイズ 7/30.8/27.9/24	リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					※ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛えて女性らしいしなやかな美ボディに。