

2021年10-12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) 10月2.9.23.30 11月6.13.20 12月4.11
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 10月5.12.19.26 11月2.9.16 12月7.14.21	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 10月6.13.20.27 11月10.17 12月1.8.15.22	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 10月7.14.21.28 11月4.11.18 12月2.9.16	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 10月8.15.22.29 11月5.12.19 12月3.10.17	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井・金城) 10月9.23.30 11月6.13.20 12月4.11
10:30					asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井・金城) 10月2.9.23.30 11月6.13.20 12月4.11
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 10月5.12.19.26 11月2.9.16 12月7.14.21	バレトン 10:45~11:45(吉村) 10月6.13.20.27 11月10.17 12月1.8.15.22	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 10月7.14.21.28 11月4.11.18 12月2.9.16	Yin Yang yoga 11:00~12:15(Yuki yoga) 10月8.15.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17	
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 10月6.13.20.27 11月10.17 12月1.8.15.22			
12:30					
13:00					シニアウォーキングラボ 13:00~13:45(鈴木) 10月9.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 10月5.12.19.26 11月2.9.16 12月7.14.21			ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 10月1.8.22.29 11月5.12.26 12月3.10.17	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 10月7.14.21.28 11月4.11.18 12月2.9.16		
14:30					
15:00					太極拳 15:00~16:30(山根) 10月9.16.23.30 11月6.13.20 12月4.11.18
15:30					
16:00			キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井・金城) 10月7.14.21.28 11月4.11.18.25 12月2.9		
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井・金城) 10月5.12.19.26 11月9.16.30 12月7.14.21	HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 10月6.13.20.27 11月10.24 12月1.8.15.22			
17:00			A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井・金城) 10月7.14.21.28 11月4.11.18.25 12月2.9	リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 10月8.15.22.29 11月5.12.19 12月3.10.17	骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 10月2.9.16.23 11月6.13.20 12月4.11.18
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井・金城) 10月5.12.19.26 11月9.16.30 12月7.14.21	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:55(高橋) 10月6.13.20.27 11月10.24 12月1.8.15.22			
18:00					親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 10月16.23.30 11月6.13.20.27 12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) 10月13.27 11月10.24 12月1.15.22	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 10月7.14.21.28 11月11.18.25 12月2.9.16		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 10月16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18
19:30				美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 10/8.11/5.12/3 やさしいパワーヨガ 10/15.11/12.12/10 ※ベリーエクササイズ 10/22.11/19.12/17	
20:00					
20:30					
21:00				※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。	
21:30					

運動強度

♡…弱

♡♡…中

♡♡♡…強