

2022年1-3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) 1月15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12.19
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 1月11.18.25 2月1.8.15 3月1.8.15.22	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 1月14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18.25	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井・金城) 1月22.29 2月5.12.19.26 3月5.12
10:30					asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井・金城) 1月15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12.19
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 1月11.18.25 2月1.8.15 3月1.8.15.22	バレトン 10:45~11:45(吉村) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 10:45~11:45(高橋) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24	Yin Yang yoga 11:00~12:15(Yuki yoga) 1月14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18.25	
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23			
12:30					
13:00		YOGAピラティス 13:00~14:00(山田) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23			
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 1月11.18.25 2月1.8.15 3月1.8.15.22			ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 1月14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18.25	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24		
14:30					
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~16:00(西) 1月14.21.28 2月4.25 3月4.11.18.25	太極拳 15:00~16:30(山根) 1月15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12.19
15:30					
16:00		HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	キッズチアはじめてクラス 16:00~16:45(竹井・金城) 1月13.20.27 2月3.10.17.24 3月3.10.17	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:15~16:45(西) 1月14.21.28 2月4.25 3月4.11.18.25	
16:30	キッズチアはじめてクラス 16:30~17:15(竹井・金城) 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15				
17:00		HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:55(高橋) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井・金城) 1月13.20.27 2月3.10.17.24 3月3.10.17	リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 1月14.21.28 2月4.25 3月4.11.18.25	骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 1月15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12.19
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井・金城) 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15				
18:00					親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 1月15.22.29 2月5.12.26 3月5.12.19.26
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ~初級~ 19:00~20:00(高橋) 1月12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23			
19:30			ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 1月13.20.27 2月3.10.17 3月3.10.17.24		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 1月15.22.29 2月5.12.26 3月5.12.19.26
20:00				美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 1/7.2/4.3/4 やさしいパワーヨガ 1/14.2/18.3/11 ※ベリ-エクササイズ 1/28.2/25.3/18	
20:30					
21:00					
21:30				※ベリ-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。	