

2022年4-6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) 4月2.9.23.30 5月7.14.28 6月4.18.25
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井・金城) 4月9.23 5月7.14.28 6月4.18.25
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	ハレトン 10:45~11:45(吉村) 4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 10:45~11:45(高橋) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	Yin Yang yoga 11:00~12:15(Yuki yoga) 4月1.8.15 5月13.20.27 6月3.10.17.24	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井・金城) 4月9.23.30 5月7.14.28 6月4.11.18.25
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.29	RAKU YOGA 12:00~13:00(寄本) 5月12.19.26 6月9.16.23		
12:30					
13:00		YOGAピラティス 13:00~14:00(山田) 4月13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.29			
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21			ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 4月15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23		
14:30					
15:00				SHI-SETトレーニング 15:00~16:00(西) 4月8.15.22 5月6.13.20.27 6月10.17.24	太極拳 15:00~16:30(山根) 4月9.16.23 5月7.14.21.28 6月11.18.25
15:30					
16:00			キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井・金城) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:15~16:45(西) 4月8.15.22 5月6.13.20.27 6月10.17.24	
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井・金城) 4月12.19.26 5月10.17.24 6月7.14.21.28	HIPHOPキッズ(年少〜2年生) 16:30~17:00(高橋) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.15.29			骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 4月2.9.16.23 5月7.14.21 6月4.11.18
17:00		HIPHOPジュニア(3年生〜6年生) 17:10~17:55(高橋) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.15.29	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井・金城) 4月14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23	リズムジャンプ教室(西) 幼児 17:00~17:30 小学生 17:40~18:10 4月8.15.22 5月6.13.20.27 6月10.17.24	
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井・金城) 4月12.19.26 5月10.17.24 6月7.14.21.28				
18:00		HIP HOP 18:00~18:50(高橋) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.15.29			親子リズムジャンプ教室(年中〜) 18:00~19:00(西) 4月9.16.23 5月7.14.21.28 6月11.18.25
18:30					
19:00	KICK OUT 19:00~20:00(沖) 5月10.17.24 6月7.14.21	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:00~20:00(高橋) 4月6.13.20.27 5月11.25 6月1.15.29	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 4月7.14.21.28 5月12.19.26 6月9.16.23	美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 5/6.13.6/3 やさしいパワーヨガ 4/8.5/20.6/10 ※ベリー-エクササイズ 4/15.5/27.6/17	リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 4月9.16.23 5月7.14.21.28 6月11.18.25
19:30					
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