

2022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					
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 7月5.12.19.26 8月2.16.23 9月6.13.20	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 7月6.20.27 8月3.10.17.24 9月7.14.21	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 7月8.15.22.29 8月5.19.26 9月2.9.30	
10:00	♥	♥	♥♥	♥	
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 7月5.12.19.26 8月2.16.23 9月6.13.20	ハレトン 10:45~11:45(吉村) 7月6.20.27 8月3.10.17.24 9月7.14.21	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 10:45~11:45(高橋) 7月7.14.21.28 8月18.25 9月1.8.15.22	Yin Yang yoga 11:00~12:10(Yuki yoga) 7月1.8.15.22 8月12.19.26 9月2.9.30	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(岡本) 7月9.16.23.30 8月6.20.27 9月3.10.24
11:30	♥♥	♥♥	♥♥	♥	♥
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21	RAKU YOGA 12:00~13:00(奇本) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22		
12:30		♥♥♥	♥		
13:00		YOGAピラティス 13:00~14:00(山田) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21			
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 7月5.12.19.26 8月2.16.23 9月6.13.20	♥		ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 7月8.15.22.29 8月5.19.26 9月2.9.16	
14:00	♥♥		ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	♥	
14:30			♥		
15:00				SHI-SETトレーニング 15:00~16:00(西) 7月8.29 8月5.12.19.26 9月2.9.16.30	太極拳 15:00~16:30(山根) 7月2.9.16.23.30 8月6.20 9月3.10.17
15:30				♥♥	♥
16:00		HIPHOPキッズ(年少~2年生) 16:30~17:00(高橋) 7月6.13.20.27 8月10.17.31 9月7.14.21	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井・金城) 7月7.14 8月4.18.25 9月1.8.15.22.29	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:15~16:45(西) 7月8.29 8月5.12.19.26 9月2.9.16.30	
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井・金城) 7月5.12.19 8月2.23.30 9月6.13.20.27				骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 7月2.9.16.23 8月6.20.27 9月3.10.17
17:00		HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:10~17:55(高橋) 7月6.13.20.27 8月10.17.31 9月7.14.21	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井・金城) 7月7.14 8月4.18.25 9月1.8.15.22.29	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8.29 8月5.12.19.26 9月2.9.16.30	♥
17:30	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井・金城) 7月5.12.19 8月2.23.30 9月6.13.20.27				
18:00		HIP HOP 18:10~19:00(高橋) 7月6.13.20.27 8月10.17.31 9月7.14.21			親子リズムジャンプ教室(年中~) 18:00~19:00(西) 7月16.30 8月6.13.20.27 9月3.10.17.24
18:30		♥♥			♥
19:00	KICK OUT 19:00~20:00(沖) 7月5.12.19.26 8月2.16.23 9月6.13.20	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:15~20:15(高橋) 7月6.13.27 8月10.17.31 9月7.21	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 7月7.14.21 8月4.18.25 9月1.8.15.22		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 7月16.30 8月6.13.20.27 9月3.10.17.24
19:30	♥♥♥	♥♥	♥♥♥		♥♥
20:00				美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆったりヨガ 7/1.8/5.9/2 やさしいパワーヨガ 7/15.8/19.9/16 ※ベリー-エクササイズ 7/22.8/26.9/30	♥♥
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					