

2022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					ボールストレッチ 9:00~10:00(竹井) 10月8.29 11月5.19.26 12月3.17.24
9:30	姿勢改善ストレッチ 9:30~10:30(松浦) 10月4.11.18.25 11月8.22.29 12月6.13.20	リラックスヨガ 9:30~10:30(吉村) 10月5.12.19.26 11月2.9.30 12月7.14.21	ピラティス 9:15~10:15(木瀬) 10月6.13.20.27 11月10.17.24 12月8.15.22	ベーシックヨガ 9:30~10:30(柴田) 10月7.14.21.28 11月11.25 12月2.9.16.23	
10:00					キッズ体操(小1・小2) 10:10~11:00(竹井) 10月8.29 11月5.19.26 12月3.17.24
10:30					
11:00	かんたんエアロ 10:45~11:45(松浦) 10月4.11.18.25 11月8.22.29 12月6.13.20	バレトン 10:45~11:45(吉村) 10月5.12.19.26 11月2.9.30 12月7.14.21	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 10:45~11:45(高橋) 10月6.13.20.27 11月10.17.24 12月8.15.22	Yin Yang yoga 11:00~12:10(Yuki yoga) 10月14.21.28 11月11.18.25 12月2.9.16.23	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:10~12:10(竹井) 10月8.15.22.29 11月5.19.26 12月3.17.24
11:30					
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 10月5.12.19.26 11月2.9.16 12月7.14.21	RAKU YOGA 12:00~13:00(寄本) 10月6.20.27 11月10.17.24 12月1.15.22		
12:30					
13:00		YOGAピラティス 13:00~14:00(山田) 10月5.12.19.26 11月2.9.16 12月7.14.21			
13:30	フラダンス 13:30~14:30(橋本) 10月4.11.25 11月1.8.15.22 12月6.13.20			ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 13:30~14:30(井上) 10月7.14.21.28 11月4.18.25 12月2.9.16	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~15:00(柴田) 10月6.13.20.27 11月10.24 12月1.8.15.22		
14:30					
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~16:00(西) 10月7.14.21.28 11月11.18.25 12月2.9.16	太極拳 15:00~16:30(山根) 10月8.15.22.29 11月5.12.26 12月3.17.24
15:30					
16:00		HIPHOPキッズ(年少〜2年生) 16:30~17:00(高橋) 10月5.19.26 11月2.9.16.30 12月7.14.21	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 10月6.13.20.27 11月3.10.17.24 12月1.8	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:15~16:45(西) 10月7.14.21.28 11月11.18.25 12月2.9.16	
16:30	キッズチア はじめてクラス 16:30~17:15(竹井) 10月11.18.25 11月1.8.15.29 12月6.13 11/3(木)				骨盤ヨガ 16:45~17:45(木村) 10月1.8.15.22 11月5.12.19 12月3.10.17
17:00	キッズチア ステップクラス 17:30~18:20(竹井) 10月11.18.25 11月1.8.15.29 12月6.13 11/3(木)	HIPHOPジュニア(3年生〜6年生) 17:10~17:55(高橋) 10月5.19.26 11月2.9.16.30 12月7.14.21	A☆SPLASH 17:10~18:00(竹井) 10月6.13.20.27 11月3.10.17.24 12月1.8	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7.14.21.28 11月11.18.25 12月2.9.16	
17:30					
18:00		HIP HOP 18:10~19:00(高橋) 10月5.19.26 11月2.9.16.30 12月7.14.21			親子リズムジャンプ教室(年中〜) 18:00~19:00(西) 10月8.15.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17
18:30					
19:00		リフレッシュエアロ〜初級〜 19:15~20:15(高橋) 10月5.19.26 11月2.9.16 12月7.21	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 10月6.13.20.27 11月10.17 12月1.8.15.22	美ラインエクササイズ 19:45~20:55(小松) ゆつたりヨガ 10/14.11/4.12/2 経路ヨガ 10/21.11/11.12/16 ※ベリーエクササイズ 10/28.11/18.12/23	リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:10(西) 10月8.15.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17
19:30	KICK OUT 19:30~20:30(沖) 10月4.11.18.25 11月8.15.22 12月6.13.20				
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