

2023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			ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21		ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 7月15.22.29 8月5.19 9月2.9.30
9:30			♡♡		♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19	リラックスヨガ 10:00~10:50(吉村) 7月5.12.19.26 8月2.9.23 9月6.20.27	太極拳 10:00~10:50(山根) 7月6.20.27 8月3.17.24.31 9月7.14.21	ベーシックヨガ 10:00~10:50(柴田) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 7月15.22.29 8月5.19 9月2.9.30
10:30	♡	♡	♡	♡	
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19	バレトン 11:00~11:50(吉村) 7月5.12.19.26 8月2.9.23 9月6.20.27	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.21	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 7月15.22.29 8月5.19.26 9月2.9.16.30
11:30	♡♡	♡♡	♡♡	♡	
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) 7月5.12.26 8月2.9.23 9月6.13.20.27			
12:30		♡♡♡			
13:00		YOGAピラティス 13:00~13:50(山田) 7月5.12.26 8月2.9.23 9月6.13.20.27		ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 7月7.14.21.28 8月18 9月1.8.15.22.29	
13:30		♡		♡	
14:00	フラダンス 14:00~14:50(橋本) 7月4.11.18 8月8.22.29 9月5.12.19.26		ベーシックヨガ 14:00~14:50(柴田) 7月6.13.27 8月3.17.24 9月7.14.21.28		
14:30	♡♡		♡		
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~15:50(西) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	
15:30				♡♡	
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 7月4.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19.26	HIPHOPキッズ(年少〜2年生) 16:30~17:00(高橋) 7月5.19.26 8月2.9.23.30 9月6.13.20	キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 7月6.13.20.27 8月3.10.31 9月7.14.21	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:00~16:30(西) 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月2.16.23
16:30					♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 7月4.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19.26	HIPHOPジュニア(3年生〜6年生) 17:05~17:50(高橋) 7月5.19.26 8月2.9.23.30 9月6.13.20	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 7月6.13.20.27 8月3.10.31 9月7.14.21	リズムジャンプ教室(西) 幼児 16:40~17:10 小学生 17:20~17:50 7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月8.15.22	
17:30					
18:00	KICK OUT キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19	HIP HOP 18:00~18:50(高橋) 7月5.19.26 8月2.9.23.30 9月6.13.20			親子リズムジャンプ教室(年中〜) 18:00~18:50(西) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16
18:30		♡♡			
19:00					
19:30	KICK OUT 19:10~20:00(沖) 7月4.11.18.25 8月1.8.22 9月5.12.19	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) 7月5.19.26 8月2.9.23.30 9月6.13.20	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 7月6.13.20.27 8月3.17.24 9月7.14.28		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:00(西) 7月1.8.15.29 8月5.19.26 9月2.9.16
20:00	♡♡♡	♡♡	♡♡♡		♡♡
20:30				美ボディエクササイズ 20:10~21:00(小松) ゆったりヨガ 7/7.8/4.9/1 経路ヨガ 7/21.8/18.9/15 ※ベリ〜エクササイズ 7/28.8/25.9/29	
21:00				♡	※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なやかな美ボディに。

運動強度

♡…弱

♡♡…中

♡♡♡…強