

2023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			ピラティス 9:00~9:50(木瀬) <u>10月5.12.19</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7.14.21</u>	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) <u>10月6.13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.8.15.22</u>	ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) <u>10月14.21.28</u> <u>11月11.18.25</u> <u>12月2.16.23</u>
9:30			♡♡	♡	♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) <u>10月3.10.17.24</u> <u>11月7.14.21.28</u> <u>12月5.12.19</u>	リラックスヨガ 10:00~10:50(吉村) <u>10月4.11.18.25</u> <u>11月1.8.15</u> <u>12月6.13.20</u>	太極拳 10:00~10:50(山根) <u>10月5.12.19.26</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7.14.21</u>	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) <u>10月6.13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.8.15.22</u>	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) <u>10月14.21.28</u> <u>11月11.18.25</u> <u>12月2.16</u>
10:30	♡	♡	♡	♡♡	♡
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) <u>10月3.10.17.24</u> <u>11月7.14.21.28</u> <u>12月5.12.19</u>	バレトン 11:00~11:50(吉村) <u>10月4.11.18.25</u> <u>11月1.8.15</u> <u>12月6.13.20</u>	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) <u>10月5.12.19.26</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7.14.21</u>	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) <u>10月6.13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.15.22</u>	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) <u>10月14.21.28</u> <u>11月11.18.25</u> <u>12月2.9.16.23</u>
11:30	♡♡	♡♡	♡♡	♡	♡
12:00		ZUMBA 12:00~12:50(山田) <u>10月11.18.25</u> <u>11月1.8.15.22</u> <u>12月6.13.20</u>			
12:30		♡♡♡			
13:00		YOGAピラティス 13:00~13:50(山田) <u>10月11.18.25</u> <u>11月1.8.15.22</u> <u>12月6.13.20</u>		ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) <u>10月6.13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.8.15.22</u>	
13:30		♡		♡	
14:00			ベーシックヨガ 14:00~14:50(柴田) <u>10月5.12.19.26</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7.14.21</u>		
14:30			♡		
15:00				SHI-SEトレーニング 15:00~15:50(西) <u>10月13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.8.15.22</u>	
15:30				♡♡	
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) <u>10月3.10.17.24</u> <u>11月7.14.21</u> <u>12月5.12.19</u>		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) <u>10月5.12.19.26</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7 10/29(日)</u>	2.3歳親子でリズムジャンプ教室 16:00~16:30(西) <u>10月13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.8.15.22</u>	骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) <u>10月7.14.21.28</u> <u>11月4.11.18</u> <u>12月2.9.16</u>
16:30	♡		♡	♡	♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) <u>10月3.10.17.24</u> <u>11月7.14.21</u> <u>12月5.12 10/29(日)</u>	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) <u>10月4.11.18.25</u> <u>11月8.15.22</u> <u>12月6.13.20</u>	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) <u>10月5.12.19.26</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7 10/29(日)</u>	リズムジャンプ教室(西) 幼児 16:40~17:10 小学生 17:20~17:50 <u>10月13.20.27</u> <u>11月10.17.24</u> <u>12月1.8.15.22</u>	
17:30	♡	♡	♡	♡	
18:00	KICK OUT キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) <u>10月3.10.17.24</u> <u>11月7.14.21</u> <u>12月5.12.19</u>	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) <u>10月4.11.18.25</u> <u>11月8.15.22</u> <u>12月6.13.20</u>			親子リズムジャンプ教室(年少~) 18:00~18:50(西) <u>10月14.21.28</u> <u>11月4.11.18.25</u> <u>12月2.9.16.23</u>
18:30	♡	♡♡			♡
19:00					
19:30	KICK OUT 19:10~20:00(沖) <u>10月3.10.17.24</u> <u>11月7.14.21.28</u> <u>12月5.12.19</u>	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) <u>10月4.11.18.25</u> <u>11月8.15.22.29</u> <u>12月6.13.20</u>	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) <u>10月12.19.26</u> <u>11月2.9.16.30</u> <u>12月7.14.21</u>		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:00(西) <u>10月14.21.28</u> <u>11月4.11.18.25</u> <u>12月2.9.16.23</u>
20:00	♡♡♡	♡♡	♡♡♡		♡♡
20:30				美ラインエクササイズ 20:10~21:00(小松) ゆったりヨガ <u>10/6.13.11/10.12/8</u> 経路ヨガ <u>10/20.11/17.12/15</u> ※ベリ〜エクササイズ <u>10/27.12/1.12/22</u>	※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。
21:00				♡	♡

運動強度

♡…弱

♡♡…中

♡♡♡…強