

2024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		[New!!] ボールストレッチ 9:00~9:50(東) 10月2.9.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18	ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 10月3.10.17.24 11月7.14.21 12月5.12.19	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) 10月4.11.18.25 11月1.8.15.22.29 12月6.13.20	ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 10月5.19.26 11月2.9.16.30 12月7.21
9:30		♥ 脚	♥♥ 脚	♥ 脚	♥ 脚
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 10月1.8.15.22.29 11月5.12.19.26 12月3.10.17	リラクソヨガ 10:00~10:50(辻) 10月2.9.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18	太極拳 10:00~10:50(山根) 10月3.10.24.31 11月7.14.21.28 12月5.12.19	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) 10月4.11.18.25 11月1.8.15.22.29 12月6.13.20	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 10月5.19.26 11月9.16.30 12月7.14
10:30	♥ 脚	♥ 脚	♥ 脚	♥♥ 脚	脚
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 10月1.8.15.22.29 11月5.12.19.26 12月3.10.17	バレトン 11:00~11:50(辻) 10月2.9.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) 10月3.10.17.24.31 11月7.14.21.28 12月5.12.19	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 10月4.11.18.25 11月1.8.15.22.29 12月6.13.20	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 10月5.19.26 11月2.9.16.30 12月7.14.21
11:30	♥♥ 脚	♥♥ 脚	♥♥ 脚	♥ 脚	脚
12:00		KICK OUT 12:00~12:50(沖) 10月2.9.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18			
12:30		♥♥♥ 脚			
13:00				ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 10月4.11.25 11月1.8.15.22 12月6.13.20	
13:30				♥ 脚	
14:00					
14:30					
15:00		卓球教室 15:00~16:00(山本) 10月2.9.23.30 11月6.13.20 12月4.11.18			
15:30		脚			
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 10月1.8.15.22 11月5.12.19 12月3.10.17		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 10月3.17.24.31 11月7.14.21.28 12月5.12		骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 10月5.12.19.26 11月2.9.30 12月7.14.21
16:30	脚		脚		♥ 脚
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 10月1.8.15.22 11月5.12.19 12月3.10.17	HIPHOPジュニア(3年生〜6年生) 17:05~17:50(高橋) 10月2.9.16.23 11月6.13.20 12月4.11.18	A ☆ S P L A S H 17:00~17:50(竹井) 10月3.17.24.31 11月7.14.21.28 12月5.12		
17:30	脚	脚	脚		
18:00	KICK OUT キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 10月8.15.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) 10月2.9.16.23 11月6.13.20 12月4.11.18	[New!!] ボディピラティス 18:00~18:50(藤原) 10月3.10.17.24.31 11月7.14.21.28 12月5.12.19		みんなでリズムジャンプ教室(年少〜) 18:00~18:50(西) 10月5.12.19.26 11月2.16.30 12月7.14.21
18:30	脚	♥♥ 脚	♥♥ 脚		脚
19:00					
19:30	KICK OUT 19:10~20:00(沖) 10月1.8.15.22.29 11月5.12.19.26 12月3.10.17	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) 10月2.9.16.23 11月6.13.20.27 12月4.11.18	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 10月3.10.17.24 11月7.14.21 12月5.12.19		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:00(西) 10月5.12.19.26 11月2.16.30 12月7.14.21
20:00	♥♥♥ 脚	♥♥ 脚	♥♥♥ 脚	美ラインエクササイズ 19:50~20:40(小松) ゆったりヨガ 10/4. 11/1.29 経路ヨガ 10/18. 11/15. 12/6 ※ベリーエクササイズ 10/25. 11/22. 12/13	♥♥ 脚
20:30				脚	
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。

運動強度 ♥ …弱 ♥♥ …中 ♥♥♥ …強