

いつでも誰でもプログラム

~ Smile★Health★Beauty ~



スタジオ

2020年7月~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00		休館日			↓受付は9時~となります。↓ ストレッチボール&コアトレ 八木 淑乃 9:15~(30)	氣功健康法	
9:30	かんたんダンスエアロ &ストレッチ 松本 智 9:30~(60)		Aヨガ 加茂 衣未 9:30~(60)	かんたんステップ &ストレッチ 松本 智 9:30~(60)			掛スポ/定期プログラム 9:00~(90)
10:00			ZUMBA® 久田 記子 10:45~(60)	はじめてヨガ 磯村 朱音 10:45~(60) 【研修室】	ピラティス 鈴木 智博 11:00~(60)	コアディンエエアロ 八木 淑乃 10:00~(45)	
10:30					フラカヘア ~ベーシックステップ~ カハラオブナ ヒデコ 11:00~(60)		
11:00	かんたんHIP HOP LaN-T 003 11:00~(60)						
11:30							
12:00							
12:30	リングピラティス 林 唯夏子 12:15~(45)					DISCO WORLD Mamiko 12:15~(45) 【研修室】	
13:00							ジュニアパワーアップ 塾 (変則) 掛スポ/オープン教室 13:00~(60)
13:30	はじめようステップ 村松 公美子 13:15~(30)		美Bodyエクササイズ 松本 百代 13:15~(45)			太極舞 Mamiko 13:15~(60) 【研修室】	昼下がりピラティス 掛スポ/定期プログラム 13:35~(60)
14:00				ヨガ 林 唯夏子 13:30~(60)			
14:30	ヨガ 村松 公美子 14:00~(60)					TaeBo® 兵永 拓也 14:15~(45)	
15:00		はつらつヨーガ 掛スポ/定期プログラム 14:30~(75)			YOGA&Q-Ren Mamiko 14:30~(45) 【研修室】	ウォーキング+ 桑田 俊 14:30~(45) 【屋外会場】	
15:30						←屋外(外靴が必要) 雨天時はスタジオ	
16:00	キッズフィットネス 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)			日本舞踊 成人 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)			
16:30					エアロビクス入門 松本 百代 15:30~(45)		
17:00	ジュニアフィットネス1 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)			ジュニアダンス1 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 16:40~(60)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>さんりな他プログラム紹介①【すっきり&にっこり運動教室】 会場:研修室 簡単な有酸素運動・筋トレ・ストレッチなどの低強度の運動を行います。 ※このプログラムの詳細は館内チラシやスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。 ※このプログラムはパスポート会員制度とは関係ありません。</p> <p>≪8月のいつプロお知らせ≫ お盆期間8/10(月)~8/15(土)のいつプロは休講となります。</p> </div>		
17:30		日本舞踊 子ども教室 掛スポ/定期プログラム 17:10~(60)	ジュニアダンス2 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 17:50~(60)				
18:00							
18:30		ジュニアフィットネス2 掛スポ/定期プログラム 18:30~(60)	楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)				
19:00	TaeBo® 兵永 拓也 18:45~(30)				第1,3金曜日 ←第5金曜日なし! 第2,4金曜日		
19:30							
20:00	TaeBo® 兵永 拓也 19:30~(30)				アフリカンダンス サトミン 19:00~(60)	TaeBo® 兵永 拓也 19:15~(45)	
20:30						DISCO WORLD 松本 百代 19:15~(45)	
21:00	ZUMBA® NORIYO 20:15~(60)	リラックスヨーガ 越水 のりこ 20:00~(60)		Hawaiian Hula ハロワイアン フラ カハラオブナ ヒデコ 20:15~(60)		キレイヨガ 磯村 朱音 20:15~(60)	
21:30							

※いつでも誰でもプログラムは 網かけの部分です。

※**新** = 新プログラム

※**変** = 変更プログラム

プログラムは、当日の都合により担当や内容が変更、又は休講になる場合がありますので、予めご了承下さい。その場合はメール配信にてお知らせさせていただきます。

メール配信へ登録はこちら→



< 1回参加料金(税込) >

2019年10月改訂

- ・60分/870円
- ・45分/650円
- ・30分/430円