

# いつでも誰でもプログラム

~ Smile \* Health \* Beauty ~

スタジオ  
2018年12月~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
					気功健康法	
9:00 ストレッチ& 初級エアロ 松本 智 9:30~(60)	大池公園で実施! 詳細は裏面を ご覧ください。	Aヨガ <b>↓NEW!!!</b> 加茂 衣未 9:30~(60)	かんたんダンスエアロ &ストレッチ 松本 智 9:30~(60)	スタイルUP エアロ ハ木 淑乃 9:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 9:00~(90)	
	10:00 ノルディック ウォーキング 塚本 芳子 10:00~(60)	リング ピラティス 林 唯夏子 10:00~(60)		NEW!!! 10:00~(60)		
11:00 かんたん HIP HOP LaN-T 003 11:00~(60)	休 館 日	ZUMBA® 久田 記子 10:45~(60)	ピラティス 鈴木 智博 11:00~(60)	フラカヘア ベーシックステップ カハラオプナ ヒデコ 11:00~(60)	キッズ運動遊び (変則) 掛スポ/オープン教室 11:00~(60)	
12:00		DISCO WORLD 松本 百代 12:15~(45)	かんたんエアロ &ひざしめ 林 唯夏子 12:15~(60)		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)	
13:00		エアロ 村松 公美子 13:15~(45)	美Bodyエクササイズ <b>↓NEW!!!</b> 松本 百代 13:15~(45)	ヨガ&ピラティス 神谷 真美子 13:30~(60)		
14:00		ヨガ 村松 公美子 14:15~(45)	ノルディック ウォーキング 塚本 芳子 13:30~(60)	体幹トレーニング 14:45~(30) プルトレスタッフ	肩こり腰痛予防 14:30~(30) プルトレスタッフ	ジャズダンス
15:00			はつらつ ヨーガ	日本舞踊 成人 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	エアロピクス入門 松本 百代 15:30~(45)	掛スポ/定期プログラム 14:30~(90)
16:00		キッズフィットネス 掛スポ/定期プログラム 15:30~(50)	掛スポ/定期プログラム 14:30~(75)	ジュニアダンス1 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 16:40~(60)		
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)	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		<b>↓NEW!!!</b> スピリチュアルヨーガ &コンバット JOYBEAT 18:30~19:30	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)	アフリカダンス サトミン 19:00~(60)	DISCO WORLD 松本 百代 19:30~(45)
19:00						
20:00			リラックスヨーガ 越水 のりこ 20:00~(60)	はじめてのフラ カハラオプナ ヒデコ 20:15~(60)	リラックスヨーガ 服部 秀士 20:15~(60)	
21:00	ZUMBA 伊藤 宗代 20:15~(60)					
30						

大池公園で実施!  
詳細は裏面を  
ご覧ください。

大池公園で実施!  
詳細は裏面を  
ご覧ください。

いこいの広場で実施!  
詳細は裏面を  
ご覧ください。

<1回参加料金(税込)>  
 ・60分/860円 ※ノルディックウォーキング※  
 ・50分/750円 1回500円(税込)  
 ・45分/640円 ※JOYBEAT※  
 ・30分/430円 1回500円(税込)  
 ・20分/320円 スピリチュアルヨーガ、コンバット  
 ・15分/210円 片方受講でも、両方受講でも  
 料金は変わりません。

アフリカダンスは隔週開催!  
日程は 12/7.21、1/4.18 です!

※いつでも誰でもプログラムは 網かけの部分です。