

10月

館内プログラム



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--------------------------|---|----------------------------|---|----|
| | | | | | 1 ストレッチポールピラティス 10:50～ 二瓶 簡単エアロ 12:00～ 二瓶 | 2 |
| 3 | 4 簡単エアロ 10:50～ 田中 ポルド・ブラ 12:00～ 田中 | 5 体幹ストレッチ 10:50～ 雨澤 | 6 お腹スリム 10:50～ 古徳 ストレッチポール 12:00～ 古徳 | 7 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 古澤 | 8 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤 | 9 |
| 10 | 11 ポルド・ブラ 10:50～ 田中 簡単エアロ 12:00～ 田中 | 12 簡単エアロ 10:50～ 二瓶 | 13 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤 | 14 | 15 簡単サーキット 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳 | 16 |
| 17 | 18 簡単エアロ 10:50～ 田中 ポルド・ブラ 12:00～ 田中 | 19 体幹ストレッチ 10:50～ 雨澤 | 20 ストレッチポールピラティス 10:50～ 二瓶 簡単エアロ 12:00～ 二瓶 | 21 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 古澤 | 22 簡単サーキット 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳 | 23 |
| 24 | 25 ポルド・ブラ 10:50～ 田中 簡単エアロ 12:00～ 田中 | 26 ストレッチポール 10:50～ 古徳 | 27 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤 | 28 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 宮原 | 29 簡単エアロ 10:50～ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00～ 二瓶 | 30 |

※ 掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、休講、変更になる場合がございますので、ご了承下さい。