

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。