

4月 館内プログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1 簡単エアロ 11:15~ 田中 STEP 12:40~ 二瓶	2
3	4 ピラティス 11:15~ 二瓶 パンチ&キック 13:45~ 雨澤	5 STEP 11:15~ 田中 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 宮原	6 体幹ストレッチ 11:15~ 雨澤 簡単サーキット 13:45~ 古徳	7 簡単エアロ 11:15~ 二瓶 腰痛予防エクササイズ 13:45~ 古澤	8 簡単サーキット 11:15~ 古徳 ポルド・ブラ 13:45~ 田中	9
10	11 パンチ&キック 11:15~ 雨澤 簡単サーキット 13:45~ 古徳	12 ポルド・ブラ 11:15~ 田中 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 宮原	13 簡単サーキット 11:15~ 古徳 簡単エアロ 13:45~ 田中	14 ピラティス 11:15~ 二瓶 腰痛予防エクササイズ 13:45~ 古澤	15 簡単エアロ 11:15~ 二瓶 体幹ストレッチ 13:45~ 雨澤	16
17	18 ストレッチポール&筋トレ 11:15~ 古徳 簡単エアロ 13:45~ 田中	19 パンチ&キック 11:15~ 雨澤 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 古澤	20 簡単エアロ 11:15~ 田中 パンチ&キック 13:45~ 雨澤	21 STEP 11:15~ 二瓶 <div style="border: 1px solid pink; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">休み</div>	22 簡単サーキット 11:15~ 古徳 ピラティス 13:45~ 二瓶	23
24	25 簡単サーキット 11:15~ 古徳 STEP 13:45~ 二瓶	26 体幹ストレッチ 11:15~ 雨澤 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 宮原	27 ポルド・ブラ 11:15~ 田中 ストレッチポール&筋トレ 13:45~ 古徳	28 パンチ&キック 11:15~ 雨澤 腰痛予防エクササイズ 13:45~ 古澤	29	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。
 ※ 全てのプログラムの定員数は12名になります