

5月

館内プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2 簡単エアロ 11:15~ 田中 体幹ストレッチ 13:45~ 雨澤	3	4	5	6 ストレッチポール&筋トレ 11:15~ 古徳 STEP 13:45~ 二瓶	7
8	9 パンチ&キック 11:15~ 雨澤 ポルド・ブラ 13:45~ 田中	10 簡単サーキット 11:15~ 古徳 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 古澤	11 ピラティス 11:15~ 二瓶 ストレッチポール&筋トレ 13:45~ 古徳	12 体幹ストレッチ 11:15~ 雨澤 腰痛予防エクササイズ 13:45~ 宮原	13 STEP 11:15~ 田中 簡単エアロ 13:45~ 二瓶	14
15	16 簡単サーキット 11:15~ 古徳 パンチ&キック 13:45~ 雨澤	17 簡単エアロ 11:15~ 田中 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 宮原	18 パンチ&キック 11:15~ 雨澤 ピラティス 13:45~ 二瓶	19 ストレッチポール&筋トレ 11:15~ 古徳 腰痛予防エクササイズ 13:45~ 古澤	20 ピラティス 11:15~ 二瓶 ポルド・ブラ 13:45~ 田中	21
22	23 簡単エアロ 11:15~ 田中 簡単サーキット 13:45~ 古徳	24 ピラティス 11:15~ 二瓶 肩コリ・首コリ 予防エクササイズ 13:45~ 宮原	25 ストレッチポール&筋トレ 11:15~ 古徳 パンチ&キック 13:45~ 雨澤	26 ポルド・ブラ 11:15~ 田中 腰痛予防エクササイズ 13:45~ 建石	27 STEP 11:15~ 二瓶 体幹ストレッチ 13:45~ 雨澤	28
29	30 パンチ&キック 11:15~ 雨澤 ポルド・ブラ 13:45~ 田中	31 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				

※ 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