

6月

館内プログラム

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

※ 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