

2024年4-6月 健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 スケジュール

	火	水	木	金	土
9:00			ピラティス 9:00~9:50(木瀬) 4月4.11.18.25 5月9.16.23 6月6.13.20	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) 4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21.28	ポールストレッチ 9:00~9:50(竹井) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.22.29
9:30			♡♡	♡	♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	リラックスヨガ 10:00~10:50(辻) 4月3.10.17 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26	太極拳 10:00~10:50(山根) 4月4.11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) 4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21.28	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月8.22
10:30	♡	♡	♡	♡♡	♡
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	バレトン 11:00~11:50(辻) 4月3.10.17 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26	ベーシックエアロ~基礎・初級~ 11:00~11:50(高橋) 4月4.11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) 4月5.12.19 5月10.17.24.31 6月7.14.21.28	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.22.29
11:30	♡♡	♡♡	♡♡	♡	♡
12:00		KICK OUT 12:00~12:50(沖) 4月3.10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26			
12:30		♡♡♡			
13:00				ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) 4月5.12.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21.28	
13:30				♡	
14:00					
14:30					
15:00		卓球教室 15:00~16:00(山本) 4月3.10.17.24 5月8.15.22 6月5.12.19			
15:30		🎾			
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) 4月9.16.23 5月14.21.28 6月4.11.18.25		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) 4月4.11.18 5月9.16.23.30 6月6.13.20		骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22
16:30	👟		👟		♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) 4月9.16.23 5月14.21.28 6月4.11.18.25	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) 4月10.17.24 5月1.8.15.22 6月5.12.19	A☆SPLASH 17:00~17:50(竹井) 4月4.11.18 5月9.16.23.30 6月6.13.20		
17:30	👟	👟	👟		
18:00	KICK OUT キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) 4月10.17.24 5月1.8.15.22 6月5.12.19			みんなでリズムジャンプ教室(年少~) 18:00~18:50(西) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22.29
18:30	👟	♡♡			👟
19:00					
19:30	KICK OUT 19:10~20:00(沖) 4月2.9.16.23 5月7.14.21.28 6月4.11.18.25	リフレッシュエアロ~初級~ 19:10~20:00(高橋) 4月3.10.17.24 5月1.8.15.22 6月5.12.19.26	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) 4月11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:00(西) 4月6.13.20 5月11.18.25 6月1.8.15.22.29
19:30	♡♡♡	♡♡	♡♡♡		♡♡
20:00				美ラインエクササイズ 20:10~21:00(小松) ゆったりヨガ 4/5.5/10.17.6/7 経路ヨガ 4/19.5/24.6/14 ※ベリ-エクササイズ 4/26.5/31.6/21	
20:30				♡	
21:00					※ベリ-ダンスの動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛えて女性らしいしなやかな美ボディに。