

多気の湯フィットネスクラブ プログラム 5月

5月3日(木)～6日(日)までは、スタジオプログラムを休講とさせていただきます(特別レッスン除く)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
	11:00-12:00 BODY MAKING (小津)	11:00-11:45 入門エアロ (奥村和加)	11:00-12:00 初級エアロ& コンディショニング (大田)	11:00-12:00 経絡ヨガ 10、24日 シェイプUPヨガ 17、31日 (今泉)	11:00-11:45 初級ステップ (EMI)	11:00-11:45 リラックス YOGA (谷口)	13日 14:00-14:45 かんたんエアロ (谷)
12:00					13:00-13:45		20日 14:00-15:00
14:00	13:30-14:15 セルフケア (奥村和加)	13:30-14:15 社交ダンス	13:30-14:30 楽しいエアロ 2、16、30日 バランスコーディネーション 9、23日 (筒井)	13:00-13:30 やさしい サーキットTR (今泉)	脂肪燃焼エアロ (中野)	13:30-14:30 コアストレッチ &脂肪燃焼 エアロ (藤原)	脂肪燃焼エアロ &ストレッチ (EMI)
15:00					14:00-14:45 YOGA 11、18日 ベリーフィット 25日 (中野)		27日 14:00-15:00 ZUMBA (奥村博美)
	17:40-18:40 うずめ キッズダンス教室 (1~3週のみ)	18:30-19:15 初級エアロ (筒井)	19:30-20:00 ピラティス (大矢)	【GW特別レッスン】 3日 19:30-20:30 サーキットエアロ GW Ver. (うずめ)			15:00-15:45 13日のみ ステップ (谷)
	19:00-20:00 BODY BURN (小津)	19:30-20:15 バレトンフィット (EMI)	20:10-20:55 エアロコンボ (大矢)	19:30-20:00 入門エアロ (うずめ)	19:30-20:15 ストレッチ &骨盤矯正 11、25日	19:00-20:00 インナーマッスル コアトレーニング (小津)	筋コン・調整系
20:00			18:00-21:00 マシントレーニング入門 & サーキットトレーニング 【サーキットTRは 20:10スタート】 (小津)	20:10-21:10 サーキットエアロ (うずめ)	パワーヨガ 18日 (大矢)	20:15-21:15 BODY BURN (小津)	ヨガ・リラクゼーション系
	20:15-21:00 ダンスエアロ入門 (うずめ)	20:25-21:10 楽しいステップ (EMI)			20:30-21:15 初級エアロ (奥村和加)		エアロ初級 エアロ中級 ステップ ダンスフィットネス

ゴールデンウィークのお知らせ

※5月3日～6日の間はスタジオプログラムを休講させていただきます。

※4月28日～5月6日はホリデー会員の方もご利用頂けます。

GW特別レッスン開講

5月3日(木) 19:30-20:30

サーキットエアロ ゴールデンウィークバージョン

※GW唯一のレッスンです。奮ってご参加ください!

* 時間とクラス内容は各インストラクターのオリジナルである為、若干変更する場合がございます。

* インストラクターが急病や事故の為欠勤する場合は、クラスがキャンセルになる場合がありますので、予めご了承ください。

* レッスン開始後のスタジオへの入場はご遠慮ください。