

# 多気の湯フィットネスクラブ プログラム 2月

【お願い】レッスン開始15分以前の場所の確保、またご自身以外の方の場所の確保はご遠慮ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
	11:00-12:00 BODY MAKING & リンパマッサージ (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)	11:00-11:45 YOGA (谷口)	11:00-11:45 初級ステップ (EMI)	11:00-11:45 リラックス YOGA (谷口)	3日 14:00-14:45 かんたんステップ (谷)
12:00					13:00-13:45		10日 14:00-14:45 ZUMBA (奥村博美)
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 6、20日 バランスコーディネーション 13、27日 (筒井)	13:00-13:30 バランスボール (EMI) 13:40-14:10 入門エアロ (EMI)	脂肪燃焼エアロ (中野) 14:00-14:45 YOGA 1、8、15日	13:30-14:30 コアストレッチ &脂肪燃焼 エアロ (藤原)	17日 14:00-14:45 かんたんエアロ (谷) 24日 14:00-15:00 初級エアロ&ストレッチ (EMI)
15:00					ベリーフィット 22日 (中野)		15:00-15:45 3日 ソフトフロ-ヨガ (谷) 10日 産美メイク (奥村博美) 17日 初中級エアロ (谷)
19:00	19:00-20:00 BODY BURN (小津)	19:30-20:15 バレトンフィット (EMI)	19:30-20:00 ピラティス (大矢) 20:10-20:55 エアロコンボ (大矢) 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)	19:00-19:45 バランスボール (筒井) 20:00-20:45 入門エアロ (筒井)	19:30-20:15 1日 YOGA (奥村和加) 8、22日 ストレッチ &骨盤矯正 15日 ハワー-ヨガ (大矢) 20:30-21:15 初級エアロ (奥村和加)	19:00-20:00 ファンクショナルTR & リンパマッサージ (小津) 20:15-21:15 BODY BURN (小津)	筋コン・調整系 ヨガ・リラクゼーション系 エアロ初級 エアロ中級 ステップ ダンスフィットネス
20:00	20:15-21:15 Enjoyエアロ& ストレッチ (EMI)	20:25-21:10 YOGA &ストレッチ (EMI)					
21:00							

## 産美メイク体験レッスン!(10日曜日15:00-15:45)

健康美を生むプログラム「産美メイク」。ただ痩せているだけでなく、健康からなる美しさを目指します。産後のママを対象にしたプログラムですが、男性の方を含めどなたでも参加頂けます。

\* 体調不良等インストラクターの都合により、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。