

多気の湯フィットネスクラブ プログラム 8月

8月11日(土)～15日(水)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 2日 基本ヨガ 9日 アロマリンパヨガ 16日 オリジナルヨガ 23、30日 脂肪燃焼ヨガ (今泉)	11:00-11:45 3日 初級エアロ (奥村和加) 17、24、31日 初級ステップ (EMI)	11:00-11:45 リラックス YOGA (谷口)	5日 14:00-15:00 エアロコンボ & 骨盤ストレッチ (大矢)
12:00					13:00-13:45 脂肪燃焼エアロ 3、17、24、31日 (中野) ハタフローヨガ 10日 (大矢)		19日 14:00-14:45 初中級エアロ (谷)
14:00	13:30-14:15 セルフケア (奥村和加)	13:00-13:30 やさしい サーキットTR (今泉) 13:30-14:15 社交ダンス	13:30-14:30 楽しいエアロ 1、22日 バランスコーディネーション 8、29日 (筒井)	13:00-14:00 リズムで バランスボール (今泉)		13:30-14:30 コアストレッチ & 脂肪燃焼 エアロ (藤原)	26日 14:00-14:45 ステップ (谷)
15:00					14:00-14:45 YOGA 3、17、24日 ベリーフィット 31日 (中野)		15:00-15:45 19日 ソフトフローヨガ 26日 かんたんエアロ (谷)
	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)	19:30-20:00 入門エアロ 2、9、16日 (うずめ)			
	19:00-20:00 BODY BURN (小津)	19:30-20:15 バレトンフィット (EMI) 7日休講	20:10-20:55 エアロコンボ (大矢)	20:10-21:10 サーキットエアロ 2、9、16日 (うずめ)	19:30-20:15 ストレッチ&骨盤矯正 3、17、31日 ハタヨガリラックス 10日 パワーヨガ 24日 (大矢)	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 ヨガ・リラクゼーション系
20:00	20:15-21:00 ダンスエアロ入門 (うずめ) 6、27日休講	20:25-21:10 YOGA (EMI) 7日休講	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TRIは 20:10スタート】 (小津)	19:00-19:45 バランスボール 23、30日 (筒井)	20:30-21:15 初級エアロ (奥村和加)	20:15-21:15 BODY BURN (小津)	エアロ初級 エアロ中級 ステップ ダンスフィットネス
21:00		【7日のみ】 20:00-21:00 セルフケア (奥村和加)		20:00-20:45 入門エアロ 23、30日 (筒井)			
特別レッスン①	12日(日) 14:00-15:00 ZUMBA (奥村博美)		特別レッスン②	13日(月) 19:00-20:00 ダンスエアロ夏休みVer. (うずめ)		Join US	

お盆期間中のお知らせ

- ※ 8月11日～15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。(特別レッスンを開講いたします)
- ※ 8月13日～15日はホリデー会員の方もご利用頂けます。

レッスン前の準備体操に！！

- ☆ 3日(金)・9日(木)・24(金)・31日(金)
- ・18:30-18:40 ラジオ体操
- ・18:45-19:15 バランスボールエクササイズ (今泉)