

多気の湯フィットネスクラブ プログラム 6月

	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 基本ヨガ 7、21日 脂肪燃焼ヨガ 14、28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)	3日 14:00-15:00 初級エアロ (奥村博美) 10日 14:00-14:45 初中級エアロ (谷)
12:00					13:00-13:45		
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)	13:30-14:30 楽しいエアロ 6、20日 バランスコーディネーション	13:00-14:00 リズムで バランスボール (EMI)	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)	17日 14:00-15:00 ZUMBA (奥村博美) 24日 14:00-14:45 ステップ (谷)
15:00		13:30-14:15 社交ダンス	13、27日 (筒井)		14:00-14:45 YOGA 1、8、15、22日 ベリーフィット 29日 (中野)		
	17:40-18:40 うずめ キッズダンス教室 (1~3週のみ)						15:00-15:45 10日 ソフトフローヨガ 24日 かんたんエアロ (谷)
	19:00-20:00 BODY BURN (小津)	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 (うずめ)	19:30-20:15 ストレッチ&骨盤矯正 1、15、29日 ハタヨガリラックス 8日 パワーヨガ 22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)	
20:00		19:30-20:15 YOGA (EMI)	20:10-20:55 エアロコンボ (大矢)				筋コン・調整系 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) 18日休講	20:25-21:10 入門ステップ (EMI)	18:00-21:00 & 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)	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

リズムでバランスボール新規開講!! (毎週木曜日13:00-14:00)

☆ご要望の多かったバランスボールを新規開講！汗もたっぷりかける内容となっています☆

- * 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。