

多気の湯フィットネスクラブ プログラム 11月

11月27日～29日は台風被害箇所の修繕工事のため休館日とさせていただきます(フィットネスもお休みとなります)。

	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 6、20日奥村 13日大矢	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)	4日 14:00-14:45 初中級エアロ (谷) 11日 14:00-14:45 かんたんステップ (谷)
12:00					13:00-13:45		
14:00	13:30-14:15 セルフケア 5、19、26日 (奥村和加) YOGA 12日 (EMI)	13:30-14:15 社交ダンス	13:30-14:30 楽しいエアロ 7、21日 バランスコーディネーション 14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)	脂肪燃烧エアロ 2、9、16、30日中野 23日奥村 14:00-14:45 YOGA 2、9、16日中野 23日奥村 ベリーフィット 30日 (中野) 18:30-19:15 エアロコンボ 16日のみ (大矢)	13:30-14:30 コアストレッチ &脂肪燃烧 エアロ (藤原)	18日 14:00-15:00 ZUMBA (奥村博美) 25日 14:00-14:45 かんたんエアロ (谷)
15:00							15:00-15:45 4日 ソフトフローヨガ 11日 かんたんエアロ 25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)	19:00-19:45 バランスボール (筒井)	19:30-20:15 ストレッチ&骨盤矯正 2、16、30日 ハタヨガリラックス 9日 パワーヨガ 23日 (大矢) 20:30-21:15 初級エアロ 2、9、23、30日奥村 16日休講	19:00-20:00 インナーマッスル コアトレーニング (小津)	
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)	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)	20:00-20:45 入門エアロ (筒井)		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
21:00							

マシントレーニング入門のススメ! (毎週水曜日18:00-21:00)

☆トレーニング上の疑問はこの時間に! この道の「プロ」である小津IRがお答えします☆

* 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。