

# 多気の湯フィットネスクラブ プログラム 1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:30-10:40 おはようストレッチ	10:30-10:40 おはようストレッチ	10:30-10:40 おはようストレッチ	10:30-10:40 おはようストレッチ	10:30-10:40 おはようストレッチ	【特別プログラム】	7日
	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 アロマリラックスYOGA 11、18日 アクティブYOGA 25日 (今泉)	11:00-11:45 初級ステップ (EMI)	27日のみ 11:00-12:00 デトックス YOGA (今泉)	14:00-15:00 ZUMBA (奥村博美)
12:00					13:00-13:45		14:00-14:45 かんたんエアロ (谷)
14:00	13:30-14:15 セルフケア (奥村和加) 8日休講	13:30-14:15 社交ダンス	13:30-14:30 楽しいエアロ 10、24日 バランスコーディネーション 17、31日 (筒井)	12:10-12:40 やさしいサーキットTR 13:00-13:45 入門ヒップホップ (鈴木)	脂肪燃烧エアロ (中野)	13:30-14:30 コアストレッチ &脂肪燃烧 エアロ (藤原)	21日 14:00-15:00 初級エアロ (奥村博美)
15:00					14:00-14:45 YOGA 5、19日 ベリーフィット 12、26日 (中野)		28日 14:00-14:45 ステップ (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)				15:00-15:45 14日 初中級エアロ 28日 ソフトフローヨガ (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 5、12日 YOGA (今泉)	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	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)	18:00-21:00 マシントレーニング入門 & サーキットレーニング 【サーキットTRIは 20:10スタート】 (小津)	20:10-21:10 サーキットエアロ (うずめ)	19、26日 ストレッチ &骨盤矯正 (大矢)	20:15-21:15 BODY BURN (小津)	ヨガ・リラクゼーション系
21:00					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

## 年末年始のお知らせ

※12月30日～1月4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。  
※12月30日～1月8日はホリデー会員の方もご利用頂けます。

## トレーニングについてのご相談は

昼：☎～☎10:00-14:00  
夜：☎19:00-20:00 ☎18:00-21:00 第2、4☎17:00-21:00  
☎17:00-21:00 ※1月4日まではスタッフ不在となります。

- \* 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。