

ﾌﾟﾚ発表日程表

	3月1日(火)	3月5日(土)		3月9日(水)	3月13日(日)	
9:30	9:45~10:00 One-BandXホールストレッチ	10:00~11:00 E/Motion Axis 岩野 佳奈	9:30	9:45~10:00 One-BandXホールストレッチ	10:00~11:00 E/Motion Axis 岩野 佳奈	9:30
10:00	10:15~11:00 ボディメンテダンス 仁木 さとこ	11:15~12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	10:00	10:15~11:00 ピラティス 長谷川 綾美	11:15~12:00 ルージュダットン 高畑 智子	10:00
10:30			10:30			10:30
11:00	11:15~12:00 かんたんエアロ 仁木 さとこ	12:15~12:45 ボディハンプ【定員15名】 細田 知久	11:00	11:15~12:00 ヨガ 長谷川 綾美	12:15~12:45 ムエビート 高畑 智子	11:00
11:30		13:00~15:00 いきいき健康教室 『悠遊クラブ』 会員様:無料 非会員様:880円	11:30			11:30
12:00		《実施内容例》 脳トレ/有酸素運動/筋トレ スタジオ内でのエクササイズなど 対象者:・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方	12:00			12:00
12:30		15:30~16:00 ボディメンテダンス 相沢 いづみ	12:30		15:15~16:15 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	12:30
13:00		16:15~17:00 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いづみ	13:00		16:30~17:00 TONE 岩野 佳奈	13:00
13:30			13:30		17:15~18:15 リラクゼーション 福地 早苗	13:30
14:00			14:00			14:00
14:30			14:30			14:30
15:00			15:00			15:00
15:30			15:30			15:30
16:00			16:00			16:00
16:30			16:30			16:30
17:00			17:00			17:00
17:30			17:30			17:30
18:00			18:00			18:00
18:30	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈		18:30	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈		18:30
19:00	20:00~20:45 ZUMBA 針生 千枝		19:00	20:00~20:45 タヒチアンダンス 中村 美		19:00
19:30			19:30			19:30
20:00			20:00			20:00
20:30			20:30			20:30
21:00			21:00			21:00

	3月17日(木)	3月19日(土)		3月25日(金)	3月27日(日)	
9:30	9:45~10:00 One-BandXホールストレッチ	9:45~10:00 One-BandXホールストレッチ	9:30	9:45~10:00 One-BandXホールストレッチ	9:45~10:30 ルージュダットン 高畑 智子	9:30
10:00	10:15~10:45 ピラティス 池田 由美恵	10:15~10:45 ピラティス 仁木 さとこ	10:00	10:15~11:00 フィットネス 加藤 ひろ子	10:45~11:30 ルージュダットン 高畑 智子	10:00
10:30	11:00~11:45 エアロベシック 池田 由美恵	11:00~11:45 エアロベシック 仁木 さとこ	10:30	11:15~12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	11:45~12:15 ムエビート 高畑 智子	10:30
11:00		12:00~12:30 TONE 岩野 佳奈	11:00			11:00
11:30		13:00~15:00 いきいき健康教室 『悠遊クラブ』 会員様:無料 非会員様:880円	11:30			11:30
12:00		《実施内容例》 脳トレ/有酸素運動/筋トレ スタジオ内でのエクササイズなど 対象者:・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方	12:00		15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	12:00
12:30		15:30~16:30 E/Motion Axis 岩野 佳奈	12:30		16:15~17:15 E/Motion Axis 岩野 佳奈	12:30
13:00		16:45~17:30 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いづみ	13:00		17:30~18:30 リラクゼーション 福地 早苗	13:00
13:30			13:30			13:30
14:00			14:00			14:00
14:30			14:30			14:30
15:00			15:00			15:00
15:30			15:30			15:30
16:00			16:00			16:00
16:30			16:30			16:30
17:00			17:00			17:00
17:30			17:30			17:30
18:00			18:00			18:00
18:30	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈		18:30	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈		18:30
19:00	20:00~20:45 エアロベシック 森田 幸恵		19:00	20:00~20:45 HIP-HOP MARI		19:00
19:30			19:30			19:30
20:00			20:00			20:00
20:30			20:30			20:30
21:00			21:00			21:00

E/Motion Axis

ご参加特典(初回参加に限る)

500円分のQUOカード進呈

E/Motion Axis

ご参加時、アンケートに

ご協力ください。

スタジオプログラムの一部変更にご注意ください。