

★ プログラムスケジュール ★

(平日9:30~21:30)

★ … 運動不足の方、シニアの方でも安心

★★ … 気持ちよく汗をかいてシェイプアップしたい方にオススメ

■ … お子様連れの方、シニアの方歓迎

■ … シニアの方歓迎

時間 \ 曜日	月	火	水	木	金
9:30	かんたんキックボクササイズ 子連れOK シニアOK ★	かんたんピラティス 子連れOK シニアOK ★	健康体操 子連れOK シニアOK ★	優しいヨガ 子連れOK シニアOK ★	らくらくエアロ 子連れOK シニアOK ★
10:00					
10:30					
11:00	健康体操 子連れOK シニアOK ★	太極舞 子連れOK シニアOK ★	体幹トレーニング 子連れOK シニアOK ★★	親子で!!英語で!!キッズ運動 子連れOK シニアOK ★	らくらくキックボクササイズ 子連れOK シニアOK ★★
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
~~~~~					
18:00					
18:30					親子大歓迎!! フットサルクリニック 子連れOK シニアOK ★
19:00					
19:30	ポディーメイクキックボクササイズ 子連れOK シニアOK ★★			みんなでヨガ シニアOK ★★	
20:00		個人参加型フットサル シニアOK ★★	個人参加型フットサル シニアOK ★★		個人参加型フットサル シニアOK ★★
20:30	体幹トレーニング 子連れOK シニアOK ★★				
21:00					

※平日が祝日の場合はレッスンはお休みとなります。※各講師の都合によりプログラムが変更になる場合がございます。ご了承ください。