

クラブパレットスタジオプログラム(2020.8月~2020.9月)

■ フィットネス会員は黄色の部分を使い放題

[202008版]

	月		火		水		木		金		土	日
	健民体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	健民体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	健民体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	健民体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	健民体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ	宇ノ気体育館 スタジオ
9:00		休館	休館									
10:00	10:00-10:50 歩くエアロ 山田	フィットネス ルーム 利用可		9:30-11:00 錬功18法 太極拳 宮村	9:45-10:30 ウォーキングエアロ 今井	10:00-11:00 筋力アップヨガ 石川	10:00-10:50 シェイプヨガ 東田	10:00-10:50 エンジョイ バランスボール 高森	10:00-10:50 リラックスヨーガ 東田	10:00-10:30 ★ストレッチ 松原	10:00-10:50 ピラティス 厚見	10:00-10:50 週替りプログラム
11:00	11:00-12:00 ナチュラルヨーガ 生野				10:40-11:10 ★ストレッチボール 山口						10:40-11:40 エアロ+筋トレ 松原	
13:00				11:10-12:00 ヨーガ 山岸	11:20-11:50 ★目・首・肩コリ すっきりヨガ 山口	11:10-12:00 脂肪燃焼エアロ 今井		11:00-11:50 ボクシングエクササイズ 林	11:00-11:45 やさしいエアロ 福島		11:00-11:50 エンジョイエアロ 厚見	11:00-11:50 週替りプログラム
14:00	14:00-15:30 楽しい太極拳 南			14:15-15:05 全身調整ヨガ 山口		13:30-14:30 若返りアカデミー 元気アップ教室 竹井(月3回)				14:00-15:00 ピラティス 伊藤		※ 週替り プログラム 第1週 ヨーガ 吉野 エアロ 木下 第2週 ストレッチ+ ボール 北市 エアロ 北市 第3週 ヨーガ 生野 エアロ 今井 第4週 ヨーガ 高島 エアロ 週替り (都度、お知らせ します。) 第5週
15:00										15:10-16:00 癒しヨガ 伊藤		
18:00												
19:00	19:20-19:50 ★クロスボール コンディショニング 中川								18:45-19:35 ヨーガ 山岸			
20:00	20:00-20:50 ピラティス 厚見			20:00-20:50 ZUMBA 山岸	20:40-21:30 フローヨガ 上田	19:30-20:20 はじめてエアロ +ストレッチ 山田	19:30-20:20 ヨーガ 吉野	20:00-21:10 楽しい ストリートダンス 廣瀬	19:45-20:35 エアロ50 山内			
21:00	21:00-21:45 リフレッシュヨガ 堀澤					20:30-21:40 フラダンス 坂下	20:30-21:20 初級エアロ 多賀					