

# 12月 チアフル スタジオプログラム

【お問い合わせ】  
町営フィットネスジムチアフル  
☎0768-52-8577

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	休館日							
11:00						スロー エアロビック (2・16日) 13:00~13:45 IR:安田 茂		
14:00		げんき教室 (5・19日)(12・26日) 13:30~15:00 IR:元橋美津子	ヨガ 14:00~14:45 IR:永谷 美和子	体力&痛み 改善教室 14:00~15:00 IR:元橋美津子			筋コンデショ ニング (2・16日) 14:00~14:45 IR:安田 茂	
15:00		NOSS (第一・三週) 15:00~16:00 IR:岡田礼子					ZUMBA (9.16.23日) 15:00~16:00 IR:michiko	ZUMBA (3日) 18:30~19:30 IR:michiko
16:00							◆1レッスンにつき参加料が別途必要となります。券売機にてお求めください。 ※プログラム「NOSS」については、参加料300円です。 ◆各プログラム、定員15名です。いずれも定員に達し次第締め切らせていただきます。 ◆各プログラムに適した服装・室内専用シューズでご利用ください。 ◆安全で効果的にご利用いただくため、レッスン開始10分を過ぎてからの参加はご遠慮ください。 ◆げんき教室は事前に申し込みされた方だけの参加できます。	
17:00								
18:00					ピラティス 18:00~18:45 IR:小路 奈緒			
19:00					初めてエアロ (14・28日) 19:00~19:45 IR:安田 茂			