

1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		ポールでストレッチ (20分) IR:チアフルスタッフ			ポールでストレッチ (20分) IR:チアフルスタッフ	スローエアロビック 第1・3 (6・20日) 13:00~13:45 IR:安田 茂	
14:00			ヨガ 14:00~14:45 IR:永谷 美和子	体力痛み改善 (14:00~15:00) IR:元橋美津子		筋コンディショニング 第1・3 (6・20日) 14:00~14:45 IR:安田 茂	
15:00		NOSS (16日) 15:00~16:00 IR:岡田礼子				ZUMBA (13・20日) 15:00~16:00 IR:michiko	ZUMBA (7・28日) 15:00~16:00 IR:michiko
16:00							
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 (24日) 19:00~19:45 IR:安田 茂	初めてエアロ (11日) 19:00~19:45 IR:安田 茂		
<p>◆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。</p>							