

2017 10月～ アシスト多賀城スタジオプログラム

TEL 022(365)6066

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:10-10:30 チェア体操 川平涼太		休 館 日 と な り ま す			10:10-10:30 青竹体操 鍵久美子				
10:40-11:10 リズムでストレッチ 小松喜久子			10:30-11:00 チェア体操 川平涼太		10:35-11:05 健康体操 水落詩織		10:30-10:50 健康ストレッチ 鍵久美子	10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 渋谷千香子	
11:20-12:05 脂肪燃焼エアロ 小松喜久子	NEW 11:40-12:00 健康体操 鍵久美子		11:10-11:55 ボディメイクエアロ 望月玲子	11:10-11:30 健康体操 川平涼太	NEW 11:15-12:00 ボディメイクエアロ 小松喜久子	NEW 11:15-11:35 健康ストレッチ 水落詩織	NEW 11:00-11:30 青竹体操 鍵久美子		11:15-12:00 たのしいエアロ 小田島恵子
12:15-12:45 健康増進体操 鍵久美子			12:05-12:50 リフレッシュ体操 望月玲子		12:10-12:40 健康増進体操 菅原厚		12:00-12:45 たのしいエアロ 大友恵美子	11:45-12:30 ズンバ 内藤朋子	12:10-12:55 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子
13:00-14:15 太極拳 丹野幸美			13:00-13:50 エアロFUN50 嶋守奈津子				12:55-13:40 YOGA 大友恵美子		
							14:00-15:00 ハワイアンフラ 山中恵理子		
16:25~18:30 ダンススクール			16:25~18:30 ダンススクール		16:25~18:30 ダンススクール				
19:15-19:45 身体改善ストレッチ 渋谷千香子			19:15-20:00 シェイプパンチ 渋谷千香子		19:20-20:20 シェイプアップエアロ 佐藤かおり		19:15-20:00 エンジョイエアロ 上野直美	18:00-18:45 シェイプアップエアロ 小田島恵子	NEW...新しいレッスンになります ...どなたでも気軽にご参加できます
19:50-20:35 エンジョイエアロ 渋谷千香子			20:05-20:50 YOGA 保坂絵梨子				20:05-20:50 YOGA 上野直美	18:50-19:35 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子	