


























2018

12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	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  健康増進体操 鍵久美子	 10:30-10:50 健康増進体操 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	 11:30-11:50 健康増進体操 川平涼太		11:10-11:55 ボディメイクエアロ 望月玲子	 11:10-11:30 健康増進体操 川平涼太	 11:15-12:00 コンディショニングエアロ 黒澤真理	 11:00-11:30 青竹体操 鍵久美子		11:40-12:10  YOGA 内藤朋子	11:15-12:00 たのしいエアロ 小田島恵子
 12:15-12:45 身体改善ストレッチ 川平涼太			 12:05-12:45 リフレッシュ体操 望月玲子		 12:10-12:40 身体改善ストレッチ 川平涼太		12:00-12:45 たのしいエアロ 大友恵美子	 12:20-13:05 ZUMBA 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			
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 バランスコーディネーション 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	 ...どなたでも気軽にご参加できます
19:50-20:35 シェイプアップエアロ 渋谷千香子			20:05-20:50  YOGA 羽賀展子			 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	

 ...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