

2018 4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 菅原厚		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 菅原厚			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			14:00-15:00 ハワイアンフラ 山中恵理子		
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	NEW ...新しいレッスンになります
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	...どなたでも気軽にご参加できます