






















アシスト多賀城 夏の特別プログラム 【期間:7月30日(月)~8月11日(土)】

7月30日(月)		火曜日	8月 1日(水)		8月 2日(木)	8月 3日(金)	8月 4日(土)	8月 5日(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 休講		休館日 となり ます	10:30-11:00 チェア体操 休講		10:10-10:30 青竹体操 休講			
10:30-11:00 スローエアロ&ストレッチ 小松喜久子			11:10-11:55 わくわくエアロ 望月玲子		10:35-11:05 健康増進体操 休講	10:30-10:50 健康増進体操 休講	10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 休講	
11:10-11:55 夏に向かって脂肪炎上エアロ 小松喜久子	11:30-12:00 筋力アップ体操 菅原厚		11:10-11:30 健康増進体操 川平涼太		11:00-12:00 スペシャルサマーエアロ 小松喜久子 芳田衣里香	11:10-11:30 青竹体操 鍵久美子	11:30-12:15 YOGA 内藤朋子	11:15-12:00 脂肪燃焼エアロ 小田島恵子
12:10-12:40 健康増進体操 川平涼太			12:05-12:45 オリナッシュ体操 望月玲子		12:10-12:40 バランスコーディネーション 芳田衣里香	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 コンディショニング&ストレッチ 小田島恵子
			13:00-13:50 エアロFUN50 嶋守奈津子			12:55-13:40 かんたんパワーYOGA 大友恵美子		
			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 ストロング byZUMBA 内藤朋子	19:15-20:00 エンジョイエアロ 上野直美	18:00-18:45 ボディメイクエアロ 小田島恵子	
19:50-20:35 シェイプアップエアロ 渋谷千香子			20:05-20:50 デトックスYOGA 羽賀展子			20:05-20:50 YOGA 上野直美	18:50-19:35 筋膜ストレッチ 小田島恵子	

...イベントレッスンになります
 ...どなたでも気軽にご参加できます

8/6(月)~8/11(土)のプログラムは次ページになります。ご確認ください。

アシスト多賀城 夏の特別プログラム 【期間:7月30日(月)~8月11日(土)】

8月 6日(月)		火曜日	8月 8日(水)		8月 9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)	夏季休館日 8/12(日) ~ 8/16(木)
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 休講			
 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 休講		 10:35-11:05 健康体操 休講	 10:30-10:50 健康増進体操 休講	10:45-11:30 ボディメイクエアロ 渋谷千香子	
11:20-12:05 脂肪燃烧エアロ 小松喜久子	 11:30-12:00 筋力アップ体操 菅原厚		11:15-11:55 ボディメイクエアロ 望月玲子	 11:10-11:30 筋力アップ体操 川平涼太	 11:15-12:00 懐メロエアロ 黒澤真理	 11:10-11:30 青竹体操 鍵久美子	 11:40-12:40 ストロング byZUMBA 内藤朋子	
 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 健康体操 川平涼太	12:00-12:45 たのしいエアロ 大友恵美子		
 13:00-14:15 ボディナビセラピー 丹野幸美			13:00-13:50 サマーフェスティバル 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 狭腔ヨガ 渋谷千香子			19:15-20:00 ボクシング部 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 脳トレエアロ 上野直美	18:00-18:45 シェイプアップエアロ 小田島恵子	
19:50-20:35 ジョギングエアロ 渋谷千香子			 20:05-20:50 YOGA 羽賀展子			 20:05-20:50 ソフトボールYOGA 上野直美	 18:50-19:35 筋膜ストレッチ 小田島恵子	

...イベントレッスンになります
 ...どなたでも気軽にご参加できます