2019　4月～　アシスト多賀城スタジオプログラム　TEL365-6066

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			10:10-10:40 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*		10:45-11:05 体スッキリ体操 *鍵久美子*		10:30-10:50 みんなで筋トレ *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*	11:20-11:40 ストレッチ＆筋トレ *川平涼太*		11:05-11:50 ボディメイクエアロ *望月玲子*	11:10-11:30 ストレッチ＆筋トレ *川平涼太*	11:15-12:00 シェイプアップエアロ *芳田衣里香*	11:15-11:45 美ボディ筋トレ *鍵久美子*	11:00-11:30 青竹体操 *鍵久美子*	11:40-12:25 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 コアトレーニング *川平涼太*	11:45-12:05 バランス体操 *川平涼太*		12:00-12:40 リフレッシュ体操 *望月玲子*		12:10-12:55 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*	12:35-13:05 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*	☆プール☆ 13:00-13:30 アクアビクス *小沼万美*		13:00-13:50 エアロFUN50 *嶋守奈津子*			☆プール☆ 13:10-13:40 ザ・シェイプ *川平涼太*	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 エンジョイフラ *菊地・佐々木*		
19:15-19:45 バランスコーディネーション *渋谷千香子*	19:15-19:45 コアトレーニング *川平涼太*		19:15-20:00 シェイプパンチ *渋谷千香子*	☆プール☆ 19:10-19:40 アクアビクス *小沼万美*	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*	･･･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
19:55-20:40 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*	