

2020 10月～ アシスト多賀城スタジオプログラム TEL365-6066

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
 11:05-11:35 転倒予防トレーニング 小松喜久子(定員27名)	11:05-11:50 ボディメイクエアロ 望月玲子	11:10-11:55 シェイプアップエアロ 芳田衣里香	 10:30-10:50 チェア体操 鍵久美子	10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 渋谷千香子	 11:15-12:00 エンジョイシェイプエアロ 小田島恵子
11:45-12:30 元気アップ体操 小松喜久子	 12:00-12:40 リフレッシュ体操 望月玲子	 12:05-12:50 バランスコーディネーション45 芳田衣里香	 11:10-11:30 青竹体操 鍵久美子	 11:40-12:40 コアトレ&ストレッチ 内藤朋子	 12:10-12:55 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子
 12:40-13:00 ストレッチポール体操 鈴木純也(定員17名)	 12:50-13:10 目指せ!美ボディ 堀田桃花	 ☆プール☆ 13:00-13:30 アクアフレッシュ 只野佑樹	 11:50-12:35 エンジョイエアロ 松崎純子		
 13:10-14:25 太極拳 丹野幸美			 12:45-13:30 YOGA 大友恵美子		
 ☆プール☆ 13:10-13:40 アクアファイト 只野佑樹			 14:00-15:00 エンジョイフラ 菊地里奈		
 19:15-19:45 バランスコーディネーション30 渋谷千香子	 19:10-19:55 ボクシングエクササイズ 渋谷千香子	19:20-20:20 シェイプアップエアロ 佐藤かおり	19:10-19:55 エンジョイエアロ 松崎純子	 17:00-17:45 ベーシックエアロ 小田島恵子	 新しいレッスンになります
19:55-20:40 脂肪燃焼エアロ 渋谷千香子	 20:05-20:50 リラックスYOGA 羽賀展子		 20:05-20:50 バレトン 松崎純子	 17:55-18:40 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子	 どなたでもお気軽にご参加できます

火曜休館日