














2022年

4月～ アシスト多賀城スタジオプログラム

TEL 365-6066

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	11:05-11:50 シェイプアップエアロ 芳田衣里香	 11:15-11:35 健康体操 鍵久美子	10:45-11:30 ズンバ 内藤朋子	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	 12:00-12:45 バランスコーディネーション45 芳田衣里香	11:50-12:35 エンジョイエアロ 松崎純子	 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20名)	 12:50-13:10 目指せ!美ボディ 米森詩織		 12:45-13:30 YOGA 大友恵美子		
 13:10-14:25 太極拳 丹野幸美			 14:00-15:00 エンジョイフラ		
	※ 1.3.5週目 19:05-19:55 ズンバ 内藤朋子				
	※ 2.4週目 19:05-19:55 ボディメイクエアロ 望月玲子			17:00-17:45 ベーシックエアロ 小田島恵子	
19:15-20:00 脂肪燃焼エアロ 大友恵美子	 20:05-20:50 ほぐす、のぼす 松崎純子	19:20-20:20 シェイプアップエアロ 佐藤かおり	 19:15-20:00 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

※隔週でレッスンが変わります