

2024年

5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
NEW! 10:10-10:25 モーニングストレッチ 鍵久美子	NEW! 10:10-10:25 モーニングストレッチ 只野桃花	NEW! 10:10-10:25 モーニングストレッチ 高橋絵理	NEW! 10:10-10:25 モーニングストレッチ 鍵久美子	10:45-11:30 ZUMBAGOLD 内藤朋子	NEW! 11:15-12:00 シェイプアップエアロ 小田島恵子
NEW! 10:30-10:45 健康体操 鍵久美子	NEW! 10:30-10:45 健康体操 只野桃花	NEW! 10:30-10:45 健康体操 高橋絵理	10:30-10:50 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	NEW! 12:10-12:55 機能改善ストレッチ&エクササイズ 小田島恵子
11:05-11:35 転倒予防トレーニング 小松喜久子(定員27名)	NEW! 11:05-11:50 オリエク 望月玲子	11:05-11:50 のびのびシェイプ 芳田衣里香	11:05-11:35 健康体操 鍵久美子		
11:45-12:30 元気アップ体操 小松喜久子	NEW! 12:00-12:40 オリナッシュ 望月玲子	12:00-12:45 バランスコーディネーション 芳田衣里香	11:50-12:35 バレトン 松崎純子		
12:40-13:00 ストレッチポール体操 鈴木純也(定員24名)	12:50-13:10 目指せ!美ボディ 米森詩織		12:50-13:35 YOGA 大友恵美子		
13:10-14:25 太極拳 丹野幸美	NEW! 13:30-14:30 楽しいフラ 伊藤信子				
NEW! 19:00-19:45 アイソレーション・ストレッチ ザッキー	19:00-19:45 ZUMBA 内藤朋子			NEW! 17:00-17:45 脂肪燃焼エアロ 小田島恵子	NEW! 新しいレッスンです
NEW! 19:55-20:40 DANCE・DANCE・DANCE ザッキー	19:55-20:40 タイ式YOGA 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	NEW! 17:55-18:40 機能改善ストレッチ&エクササイズ 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