

2024年

10月～ アシスト多賀城スタジオプログラム

TEL 365-6066

月曜日	火曜 休館日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:10-10:25 モーニングストレッチ 鍵久美子		10:10-10:25 モーニングストレッチ 只野桃花	10:10-10:30 健康体操 高橋絵理	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	11:15-12:00 シェイプアップエアロ 小田島恵子
10:30-10:45 健康体操 只野桃花		10:30-10:45 健康体操 只野桃花		10:30-10:50 青竹体操 鍵久美子	11:40-12:25 コアトレ&ストレッチ 内藤朋子	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)		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	11:10-11:30 健康体操 鈴木純也		
11:45-12:30 元気アップ体操 小松喜久子		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		13:30-14:15 楽しいフラ 伊藤信子				
19:00-19:30 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			17:00-17:45 脂肪燃焼エアロ 小田島恵子	
19:40-20:25 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	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