

2025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
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 米森詩織	10:10-10:25 健康体操 高橋絵里	10:10-10:25 モーニングストレッチ 鍵久美子	NEW! 10:45-11:30 オリエク(トレVer) 望月玲子	11:15-12:00 シェイプアップエアロ 小田島恵子
NEW! 10:35-11:00 プールエリア ショートエクササイズ	10:30-10:45 健康体操 米森詩織	NEW! 10:35-11:00 プールエリア ショートアクア	10:30-10:50 青竹体操 鍵久美子	NEW! 11:40-12:10 YOGA30 友奈	12:10-12:40 機能改善ストレッチ&エクササイズ 小田島恵子
10:40-11:10 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(トレVer) 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 ストレッチポール体操 鈴木純也(定員24名)		
11:20-12:05 元気アップ体操 小松喜久子	NEW! 12:00-12:30 オリナッシュ(ショート) 望月玲子	12:00-12:30 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		
12:20-12:40 青竹体操 鍵久美子	12:40-13:00 目指せ!美ボディ 米森詩織	13:00-13:30 プールエリア アクアビクス	12:50-13:35 YOGA 大友恵美子		
13:00-13:30 プールエリア アクアビクス	13:30-14:15 楽しいフラ 伊藤信子				
13:00-14:15 太極拳 丹野幸美					
	NEW! 19:00-19:45 Let's Dance MAHO		NEW! 19:40-19:55 腸活ストレッチ 松崎純子	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
19:15-20:15 DANCE・DANCE・DANCE ザッキー	NEW! 19:55-20:25 姿勢改善体幹強化 松崎純子	19:20-20:20 シェイプアップエアロ 佐藤かおり	20:00-20:30 バレトン 松崎純子	17:55-18:25 機能改善ストレッチ&エクササイズ 小田島恵子	NEW! どなたでもお気軽に ご参加できます

火曜休館日