

2025年

8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
 10:40-11:00 プールエリア ショートエクササイズ		 10:10-10:25 モーニングストレッチ 米森詩織	 NEW 10:40-11:00 プールエリア リズムウォーク	 10:10-10:25 モーニングストレッチ 鍵久美子	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
 10:40-11:10 転倒予防トレーニング 小松喜久子(定員27名)		 10:30-10:45 健康体操 米森詩織	 NEW 11:05-11:35 プールエリア アクアビクス	 10:30-10:50 青竹体操 鍵久美子	 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
11:20-12:05 元気アップ体操 小松喜久子		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)		
 12:20-12:40 青竹体操 鍵久美子		 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		
 13:00-13:30 プールエリア アクアビクス		 12:40-13:00 目指せ!美ボディ 米森詩織		 12:50-13:35 YOGA 大友恵美子		
 13:00-14:15 太極拳 丹野幸美		 13:30-14:15 楽しいフラ 伊藤信子				
		 NEW 19:00-19:45 脂肪燃焼プログラム 松崎純子	 NEW 19:10-19:40 ビギナーエアロ 佐藤かおり	 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		 19:55-20:25 姿勢改善体幹強化 松崎純子	19:45-20:30 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	 18:25-18:55 どなたでもお気軽に ご参加できます