

2025年

11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                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  10:40-11:00<br>プールエリア<br>ショートエクササイズ          |  10:10-10:25<br>モーニングストレッチ<br>米森詩織             |  <b>NEW</b> 10:40-11:00<br>プールエリア<br>リズムウォーク  |  10:10-10:25<br>モーニングストレッチ<br>鍵久美子        | 10:45-11:30<br>オリエク(トレVer)<br>望月玲子                                                                                             | 11:15-12:00<br>シェイプアップエアロ<br>小田島恵子                                                                                           |
|  10:40-11:10<br>転倒予防トレーニング<br>小松喜久子(定員27名)    |  10:30-10:45<br>健康体操<br>米森詩織                   |  <b>NEW</b> 11:05-11:35<br>プールエリア<br>アクアビクス   |  10:30-10:50<br>青竹体操<br>鍵久美子              |  11:40-12:10<br>YOGA30<br>友奈                |  12:10-12:40<br>機能改善ストレッチ&エクササイズ<br>小田島恵子 |
| 11:20-12:05<br>元気アップ体操<br>小松喜久子                                                                                                | 11:05-11:50<br>オリエク(トレVer)<br>望月玲子                                                                                              | 11:05-11:50<br>のびのびシェイプ<br>芳田衣里香                                                                                               |  11:10-11:30<br>ストレッチポール体操<br>鈴木純也(定員24名) |                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|  12:20-12:40<br>青竹体操<br>鍵久美子                  |  12:00-12:30<br>オリナッシュ(ショート)<br>望月玲子           |  12:00-12:30<br>バランスコーディネーション<br>芳田衣里香        | 11:50-12:35<br>バレトン<br>松崎純子                                                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|  13:00-13:30<br>プールエリア<br>アクアビクス              |  12:40-13:00<br>目指せ! 美ボディ<br>米森詩織              |                                                                                                                                |  12:50-13:35<br>YOGA<br>大友恵美子             |                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|  13:00-14:15<br>太極拳<br>丹野幸美                   |  13:30-14:15<br>楽しいフラ<br>伊藤信子                  |                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                              |
|  <b>NEW</b> 19:00-19:45<br>ビギナーエアロ<br>大友恵美子 |  <b>NEW</b> 19:00-19:45<br>脂肪燃焼プログラム<br>松崎純子 |  <b>NEW</b> 19:10-19:40<br>ビギナーエアロ<br>佐藤かおり |  19:40-19:55<br>腸活ストレッチ<br>松崎純子         | 17:00-17:45<br>脂肪燃焼エアロ<br>小田島恵子                                                                                                |  <b>NEW</b> 新しいレッスンです                   |
|                                                                                                                                |  19:55-20:25<br>姿勢改善体幹強化<br>松崎純子             | 19:45-20:30<br>シェイプアップエアロ<br>佐藤かおり                                                                                             | 20:00-20:30<br>バレトン<br>松崎純子                                                                                                  |  17:55-18:25<br>機能改善ストレッチ&エクササイズ<br>小田島恵子 |  <b>NEW</b> どなたでもお気軽にご参加できます            |

火曜休館日