

2026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
NEW  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	NEW  10:10-10:25 モーニングストレッチ 5月より開始 只野桃花	 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	NEW 10:45-11:30 シェイプファンエアロ 小田島恵子
NEW  10:30-10:50 身体健やか体操 鍵久美子	 10:30-10:45 健康体操 米森詩織	NEW  10:30-10:45 健康体操 5月より開始 只野桃花	 10:30-10:50 青竹体操 鍵久美子	 11:40-12:10 YOGA30 友奈	 11:40-12:10 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(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)		
 11:45-12:30 元気アップ体操 小松喜久子	 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		
	 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 19:15-20:00 GO! GO! エアロビクス 大友恵美子	NEW  19:45-20:30 YOGA 友奈	19:10-19:40 ビギナーエアロ 佐藤かおり	NEW 19:40-20:25 フィットネスダンス SHOKO	NEW 17:00-17:45 初級エアロ 小田島恵子	NEW 新しいレッスンです
		19:45-20:30 シェイプアップエアロ 佐藤かおり		 17:55-18:25 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