

2013.12月度 1コインプログラムスケジュール表

*大人気のレスミルズプログラムに『初心者説明会』をご用意いたしました。この機会にお友達を誘ってチャレンジしましょう!!

2013.12.1最新版

時間	月曜日 12/2,9,23	火曜日 12/3,10,17,24	水曜日 12/4,11,18,25	木曜日 12/5,12,19,26	金曜日 12/6,13,20,27	土曜日 12/7,14,21,28	日曜日 12/1,8,15,22	時間			
9:00							卓球個人開放	9:00			
9:15			腰痛・肩こり体操 マシンスタッフ 9:15-10:00		竹踏み&ボール体操 マシンスタッフ 9:15-10:00				9:15		
9:30						のびのびストレッチ体操 マシンスタッフ 9:15-10:00				9:30	
9:45										9:45	
10:00									シバム MA@SA 10:00-10:45	10:00	
10:15			楽しくフラダンス 小池 10:15-11:00		いきいきヨガ 桑野 10:15-11:00			シバム MA@SA 10:15-11:00		10:15	
10:30								10:30			
10:45								10:45			
11:00						11:00-初心者説明会		11:00			
11:15	はじめてエアロ 西田 11:15-12:00	おなか&ストレッチ マシンスタッフ 11:15-12:00	はじめてのパレエ 阿部 11:15-12:00	楽しいリズム体操 宮崎 11:15-12:00	キレイになるヨガ 小柳 11:15-12:00	ボディバランス小原 11:15-11:45		11:15			
11:30								11:30			
11:45								11:45			
12:00						12:00-初心者説明会	12:00				
12:15	12:15-初心者説明会	12:15-初心者説明会	足腰強化!踏み台体操 マシンスタッフ 12:15-13:00	12:15-初心者説明会	12:15-初心者説明会	ボディジャム KRAZY_U 12:15-13:00	12:15				
12:30	シバムMA@SA 12:15-13:00	ボディコンバット小原 12:30-13:00		ボディジャムKRAZY_U 12:15-13:00	ボディパンプ上原 12:30-13:00		12:30				
12:45							12:45				
13:00							13:00				
13:15	New リズム&コア体操 宮崎 13:15-14:00						13:15				
13:30				腰痛・肩こり体操 マシンスタッフ 13:15-14:00				13:30			
13:45										13:45	
14:00										14:00	
14:15	おなか&ストレッチ マシンスタッフ 14:15-15:00							14:15-初心者説明会 ボディパンプ上原 14:30-15:00			14:15
14:30											14:30
14:45							14:45				
15:00							15:00				
15:15							15:15				
15:30							15:30				
15:45							15:45				
16:00							16:00				
16:15							16:15				
16:30							16:30				
16:45							16:45				
17:00							17:00				
17:15							17:15				
17:30							17:30				
17:45							17:45				
18:00							18:00				
18:15							18:15				
18:30							18:30				
18:45							18:45				
19:00	ダイエットヨガ 小柳 19:00-19:45	ボディバランス 小原 19:00-19:45	楽しくフラダンス 小池 19:00-19:45	はじめてのダンス 阿部 19:00-19:45	19:00-初心者説明会 ボディジャムKRAZY_U 19:15-19:45	ボディパンプ 小原 19:00-19:45	19:00				
19:15							19:15				
19:30							19:30				
19:45							19:45				
20:00	20:00-初心者説明会 ボディパンプ上原 20:15-20:45	ボディコンバット 上原 20:00-20:45	はじめてエアロ 八幡 20:00-20:45	New リズム&コア体操 片山 20:00-20:45	はじめてエアロ 八幡 20:00-20:45	ボディコンバット 上原 20:00-20:45	20:00				
20:15							20:15				
20:30							20:30				
20:45							20:45				
21:00							21:00				

* 1クラスあたり500円(税込)となります。
 * 本プログラムは、変更となる場合がございます。予め、ご了承くださいませ。
 * 12月07日(土)のシバムとボディジャムは休講となります。
 * 12月16日(月)は休館日となります。
 * 12月23日(月)は祝日営業(9:00~17:00)となります。17:00以降のプログラムは休講となります。
 * 12月29日(日)~1月3日(金)は年末年始休館日となります。

秋葉区総合体育館 TEL(0250)25-2400

【6台設置】

- ①09:00-11:00
- ②11:00-13:00
- ③13:00-15:00
- ④15:00-17:00

1コマ2時間250円

9:00-17:00

