

2024

12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	01
02 原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ 小畑 ★2 13:30 ストレッチ ★2 19:00 ストレッチ	03 森 ★3 19:00 リスムシェイフ	04 森 ★2 13:30 椅子トレ 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	05 浅賀 ★2 13:30 コンディショニング (エアロフィット) ★2 19:00 ピラティス	06 森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール	07	08
09 森 ★2 11:00 青竹ピクス 小畑 ★3 13:30 BODYバランス 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	10 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール ★2 13:30 ストレッチ 森 ★3 19:00 リスムシェイフ	11 原田 ★2 10:30 股関節ストレッチ ★3 13:30 ダンベルエクササイズ	12 浅賀 ★2 13:30 ヨガ ★2 19:00 ヨガ	13 浅賀 ★2 11:00 ピラティス 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ	14	15
16 森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	17 原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ ★3 13:30 ダンベルエクササイズ 森 ★3 19:00 リスムシェイフ	18 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール	19 浅賀 ★2 13:30 ピラティス ★2 19:00 ピラティス	20 浅賀 ★2 11:00 コンディショニング (サーキット) 森 ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★2 19:00 ストレッチポール	21	22
23 森 ★2 11:00 青竹ピクス 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール ★5 19:00 ♡FAT BURN♡	24 原田 ★2 10:30 股関節ストレッチ ★3 13:30 ダンベルエクササイズ 森 ★3 19:00 リスムシェイフ	25 小畑 ★2 13:30 ストレッチ 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	26 浅賀 ★2 13:30 ヨガ ★2 19:00 ヨガ	27 浅賀 ★3 11:00 ヨガ (太陽礼拝) 森 ★2 13:30 椅子トレ	28	29
30	31	メモ:				

ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用が出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。
各プログラムは約30分間を予定しています。
教室の強度は、星の数で記載しています。
※ 青竹ピクスは20分です。
※ ヨガ、コンディショニングは45分です。
※ コンディショニングはフェイスタオル・バスタオルをご持参ください。