

6月 チアフル スタジオプログラム

【お問い合わせ】
 町営フィットネスジムチアフル
 ☎0768-52-8577

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休館日						
11:00		スポーツトレーニング基礎 11:00~12:00 IR: 宮下 和馬				エアロビクス (3日、17日) 11:00~11:45 IR: 安田 茂	ZUMBA (25日) 10:30~11:30 IR:michiko
12:00 13:00							
14:00			ヨガ 14:00~14:45 IR: 永谷 美和子	体力&痛み改善教室 14:00~15:00 IR: 元橋美津子			
15:00			NOSS (第一・三週) 15:00~16:00 IR: 岡田礼子			ZUMBA (10日、17日) 15:00~16:00 IR: michiko	ZUMBA (4日) 15:00~16:00 IR: michiko
16:00 17:00							◆1レッスンにつき 参加料 が別途必要となります。券売機にてお求めください。 ※プログラム「NOSS」については、 参加料300円 です。 ◆各プログラム、定員15名です。いずれも定員に達し次第締め切らせていただきます。 ◆各プログラムに適した服装・室内専用シューズでご利用ください。 ◆安全で効果的にご利用いただくため、レッスン開始10分を過ぎてからの参加はご遠慮ください。
18:00				ピラティス 18:00~18:45 IR: 小路 奈緒			
19:00				エアロビクス (8日、22日) 19:00~19:45 IR: 安田 茂			