

2021年 1月～3月 勤労センタースタジオプログラム 日程表

	レッスン名	時間	担当	入退室時間	1月					2月				3月				
月	エアロビクス中級 レベル1	9:30-10:30	りか	9:15-10:40		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
	やさしいyoga	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
火	ラテンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	エアロビクスラン中級	19:30-20:30	平井	19:15-20:55		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	ピラティス	18:30-19:30	りか	18:15-19:40		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	エアロビクス中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
金	ボディメンテナンス	9:30-10:30	鈴木	9:15-10:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	ラテンエアロ	11:00-12:00	鈴木	10:45-12:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
土	エアロビクス中級 レベル2	10:40-11:40	平井	10:25-11:55	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	エアロビクス中級 レベル1	19:45-20:45	平井	19:30-20:55	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
日	ラテンエアロ	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	

※入室時間は講師の到着時間により、多少前後する場合があります

※開催日は都合により変更される可能性があります

事前にお問い合わせください

※レッスン後にシャワーを使用されたい方は、体育館メインアリーナ隣接の更衣室のシャワーをご利用ください。(100円で7分間使用可能)

[令和2年12月4日改訂]

□ プログラム開催日 □ 休講日

※1レッスン 500円

※東海市民体育館の受付でチケットをご購入のうえ、ご参加下さい