

# 東海市立勤労センター

## 【スタジオプログラム】予定表

東海市高横須賀町榊形1-7

お問い合わせ

0562-33-3377

2021年11月6日~12月31日まで

※スタジオプログラムは都合により変更となる場合がございます。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>1レッスン 500円</b>                      ※体育館受付横券売機にて                      チケット販売中                 </div>	
10:00			コリオエアロ 9:30-10:30 (伊藤)		ボディメンテナンス 9:30-10:30 (鈴木)		
11:00	やさしいyoga 10:45-11:45 (さち)	<b>NEW!</b> 癒しの陰ヨガ 10:30-11:30 (村上)		ヨガ60 10:45-11:45 (さち)	ラテンエアロ 11:00-12:00 (鈴木)	エアロビクス中級 レベル2 10:40-11:40 (平井)	ラテンエアロ (基本第3週) ※1 10:30-11:30 (鈴木)
11:45							
12:00							
13:00							
14:00	ZUMBA GOLD 13:30-14:30 (大町)		<b>NEW!</b> ベーシックヨガ 13:45-14:45 (風岡)		ゆったりヨガ 13:30-14:30 (水谷)		エアロビクス中級 レベル2 (不定期開催) ※2 13:15-14:15 (りか)
15:00		ラテンエアロ 14:30-15:30 (鈴木)					
18:00							
19:00				ピラティス 18:30-19:30 (りか)		肩リフレッシュヨガ 18:30-19:30 (KAORI)	
20:00			エアロビクス中級 レベル2 19:30-20:30 (平井)	エアロビクス中級 レベル2 19:45-20:45 (りか)			
21:00							

※1 11月のラテンエアロ(担当:鈴木)は、11/28(日)に開催予定です。(日程表参照)

※2 10/24(日)・11/14(日)のエアロビクス中級 レベル2(担当:森岡)は、10:30~11:30に開催予定です。(日程表参照)