

2022年 1月～3月 勤労センタースタジオプログラム 日程表

1レッスン 各500円
通常定員:25人

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

: プログラム開催日 : 休講日

[チケット購入可能時間] : 各プログラム開始時間の2時間前～5分前までとさせていただきます

※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。 ※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。(先着順での受付とさせていただきます)

※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。

新型コロナウイルス感染症対策のため、今後の状況により定員数を変更させていただく可能性がございます。予めご了承ください。(詳細は体育館までお問合せください)

[令和3年12月8日]