

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

2023年4月1日～

※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						1レッスン 500円 ※体育館受付横券売機にて チケット販売中	
10:00			コリオエアロ 9：30-10：30 （伊藤）				
11:00	やさしいyoga 10：45-11：45 （さち）			ヨガ60 10：45-11：45 （さち）		エアロビクス中級 レベル2 10：30-11：30 （平井）	ラテンエアロ （基本第3週） 10：30-11：30 （鈴木）
11:45							
12:00							
13:00							
14:00	ZUMBA 13：30-14：30 （大町）				ゆったりヨガ 13：30-14：30 （水谷）		エアロビクス中級 レベル2 13：30-14：30 （りか）
15:00		ラテンエアロ 14：30-15：30 （鈴木）					
18:00							
19:00				プログラム変更 トータルボディー メイキング 18：30-19：30 （りか）		肩リフレッシュヨガ 18：30-19：30 （KAORI）	
20:00			エアロビクスラン 中級 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							