

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

2024年2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)		NEW! 3月～ シェイプアップダンス & ストレッチ 11：00-11：45 (平井)	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)
12:00							
13:00							NEW! 2月～ エアロビクス中級の ステップ練習 12：15-13：15 (りか)
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				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							