

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7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						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>	
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)		エアロピクス中級 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							<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> プログラム変更 </div> エアロピクス中級の 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)		エアロピクス中級 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			エアロピクスラン 中級 19:30-20:30 (平井)	エアロピクス中級 レベル2 19:45-20:45 (りか)			
21:00							