

2025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

	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	/	8	13	20	27	/	8	10	17	24	/	8	10	17	24	31
	ZUMBA	13:30-14:30	大町	13:15-14:55	/	8	13	20	27	/	8	10	17	24	/	8	10	17	24	31
火	ラテンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55	/	7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	4	11	18	25	
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55	/	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
	エアロビクスラン中級	19:30-20:30	平井	19:15-20:55	/	8	15	22	29	/	5	12	19	26	/	5	12	19	26	
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55	/	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	6	13	20	27	
	トータルボディメイキング	18:30-19:30	りか	18:15-19:40	/	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	6	13	20	27	
	エアロビクス中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55	/	9	16	23	30	/	6	13	20	27	/	6	13	20	27	
金	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55	/	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	7	14	21	28	
土	エアロビクス中級 レベル2	10:30-11:30	平井	10:15-11:55	/	11	18	25		/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40	/	11	18	25		/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29
日	ラテンエアロ	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55	/	12	19	26		/	2	9	16	23	/	2	9	16	23	30
	エアロビクス中級のステップ練習	12:15-13:15	りか	12:00-13:25	/	12	19	26		/	2	9	16	23	/	2	9	16	23	30
	エアロビクス中級 レベル2	13:30-14:30	りか	13:15-14:55	/	12	19	26		/	2	9	16	23	/	2	9	16	23	30

: 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
- ※講座開始時間10分経過し講師不在の時は当講座は中止となります(返金対応あり)
- ※事前に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6年12月1日]