

# 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

※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。

※2020年4月～

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★名前変更 エアロピクス中級 レベル1 9:30-10:30 (りか)		コリオエアロ 9:30-10:30 (伊藤)		ボディメンテナンス 9:30-10:30 (鈴木)	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	
11:00	やさしいyoga 10:45-11:45 (さち)			ヨガ60 10:45-11:45 (さち)	ラテンエアロ 11:00-12:00 (鈴木)		
11:45							
13:00							
14:00					ゆったりヨガ 13:30-14:30 (水谷)		
15:00		ラテンエアロ 14:30-15:30 (鈴木)					
15:30							
19:00				ピラティス 18:30-19:30 (りか)		★講師・内容変更 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)	★名前変更 エアロピクス中級 レベル2 19:45-20:45 (りか)		★講師・名前変更 エアロピクス中級 レベル1 19:45-20:45 (平井)	
21:00							