

2011年3月 スタジオレッスンプログラム表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		太極拳 11:15~12:45 空手教室 19:00~19:45	ステップ 11:15~12:15 パワーヨガ 12:25~13:25 ボクササイズ 19:00~19:45	ボール 11:15~12:00 空手教室	エアロLowビクス 11:25~11:55 筋コン30M 12:00~12:30 ストレッチヨガ 19:15~19:45	キッズダンス
6	7	8	9	10	11	12
	定休日	太極拳 11:15~12:45 空手教室 19:30~20:30	ステップ 11:15~12:15 パワーヨガ 12:25~13:25 ボクササイズ 19:00~19:45	レッスン休	エアロLowビクス 11:25~11:55 筋コン30M 12:00~12:30 ストレッチヨガ 19:15~19:45	キッズダンス
13	14	15	16	17	18	19
	定休日	レッスン休	ステップ 11:15~12:15 パワーヨガ 12:25~13:25 ボクササイズ 19:00~19:45	ピラティス	エアロLowビクス 11:25~11:55 筋コン30M 12:00~12:30 ストレッチヨガ 19:15~19:45	ベビービクス キッズダンス
20	21	22	23	24	25	26
	定休日	太極拳 11:15~12:45 空手教室 19:00~19:45	レッスン休	ボール 11:15~12:00 空手教室	エアロLowビクス 11:25~11:55 筋コン30M 12:00~12:30 ストレッチヨガ 19:15~19:45	ベビービクス キッズダンス
27	28	29	30	31		
	定休日	太極拳 11:15~12:45 空手教室 19:30~20:30	ステップ 11:15~12:15 パワーヨガ 12:25~13:25 ボクササイズ 19:00~19:45	ピラティス 11:15~12:00 空手教室		

強度	クラス名	担当コーチ	レッスン内容詳細
★★	ボール	狩野 恵	ボールを使い、全身ストレッチ&筋肉コンディショニング!! 《定員9名》当日11時から受付開始します。
★★	ステップ	三浦千恵	ステップ台を使った脂肪燃焼を目的としたクラスです。 《定員9名》当日11時から受付開始します。
★★	パワーヨガ	三浦千恵	力強く、流れるように動くパワーヨガ。体質改善・ダイエットにも効果的です。心もカラダもリフレッシュしましょう。
★★	筋コン30M	佐藤由希	ダイエットの基本は筋トレ! 音楽に合わせて楽しくパワーアップ!! 初心者でもレベルを変えてできます。
★★	リズム DE GO	菊地久美子	基本ステップを中心に少し手の動作が入ったクラスです。 初めての方でも楽しく、リズムDE GO♪GO♪
★	ボクササイズ	三浦祐太郎	格闘技系の動きを入れたエクササイズです。 キック・パンチなどをして、ストレス発散しましょう。
★	初心者エアロ	狩野 恵	初めてエアロビクスを始める方は、まずここからスタート。 簡単な動きで楽しく運動しましょう。
★	ストレッチヨガ	松川幸恵	運動初心者でも大歓迎!! 気軽に参加して下さい。 呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
★	太極拳	鈴木隆彦	気功法を取り入れた健康体操です。シニア会員の方も参加できます。 貴方の中に潜む「元気になる力」を発見してみませんか?
★	エアロLowビクス	佐藤由希	ゆっくり動いて脂肪燃焼! 初めての方も有酸素運動でしっかり汗をかきましょう!!

～おしらせ～

3/17日ピラティスは休講となります。
3/10・15・23日はレッスン休日となります。
3/21 ハープ&クリスタルボールコンサート開催
会場:登米市民プール 15:00~開演

