

平成29年度 4月～5月 スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:00～11:00 オリジナルエアロ 中田 知樹 (定員 30名)		休 館 日	10:00～10:45 ストレッチ・リズムエクササイズ 中田 知樹 (定員 30名)		10:00～11:00 リフレッシュヨーガ 中村 伸子 (定員 30名)		10:00～11:00 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 20名)		10:00～10:45 簡単ステップ 楠見 優子 (定員 25名)				
11:00														
12:00	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) 中田 知樹 (定員 30名)								11:10～12:00 やさしいラテンダンス 廣岡 敬子 (定員 30名)				11:00～11:45 アクアビクス 楠見 優子 (定員 30名)	
13:00														
14:00														13:00～13:50 コンビネーションエアロ 橋本 浩司 (定員 30名)
15:00														14:00～15:00 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)
16:00														15:15～16:15 バレトン 木村 智恵子 (定員 30名)
17:00														
18:00														
19:00					18:30～19:15 ファンタスティック エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				18:30～19:20 ピラティス ボディコンディショニング 木村 智恵子 (定員 30名)				19:00～19:45 ジョグ&ウォーク 中村 伸子 (定員 30名)	
20:00				19:30～20:30 ハイ☆パフォーマンス エアロ 寺山 直子 (定員 30名)				19:30～20:30 エクササイズ'サルサ 廣岡 敬子 (定員 30名)						
21:00														

《内容》
第1.3.5木曜は
ストレッチ、
第2.4木曜は
バランスボール
になります。

第2、3水曜のみ
開催となります。

13:00～16:30
健幸サポート
倶楽部
(新潟市主催)

【イベント情報】
毎月第4日曜日は
「体力測定会」を
開催しています！

フィットネスセンターを
利用する方を
対象とした無料の
測定会です。

【開催日】
第4日曜日

【時間】
15:00～17:00

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。
 ※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料500円/1回 ・ 定期券をお持ちの方は参加料300円/1回)
 ※その他のプログラムは別途主催者への申し込みが必要です。
 ※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。