

香陵アリーナ

9月

フィットネスレッスン会員の皆様へ！

レッスン内容

香陵アリーナフィットネスレッスンプログラム(9:30~15:00)

	月	火	水	木	金
	武道場				
9:30	9:30~10:15 リフレッシュヨガ 【★】 (宗像) B面		9:30~10:30 朝ヨガ 【★】 (SHIORI) B面	9:30~10:30 レギュラー エアロ 【★★】 (ayumi) 多目的スタジオ	9:45~10:30 エンジョイエアロ 【★★】 (細谷) B面orD面
9:45					
10:00					
10:15					
10:30	入替			入替	入替
10:45	10:45~11:45 かんたんエアロ 【★】 (AI) B面		10:45~11:45 ZUMBA 【★★★】 (まなみ) 多目的スタジオ	10:45~11:30 カラダリセット 【★】 (細谷) B面orD面	
11:00					
11:15					
11:30					
11:45	多目的スタジオ				
12:00	12:00~12:45 からだ コンディショニング 【★】 (眞野)	12:00~13:00 ハタヨガ 【★】 (Yasuka)	12:15~13:00 ダンスエアロ 【★★】 (眞野)	12:00~13:00 かんたんエアロ 【★】 (保谷)	12:00~12:45 かんたん シェイプアップ 【★★】 (AKINA)
12:15					
12:30					
12:45	入替				入替
13:00	13:00~14:00 ヨガ 【★★】 (SHIORI)	入替	入替	入替	13:00~14:00 美尻エクササイズ 【★★】 (ayumi)
13:15		13:15~14:00 ZUMBA 【★★★】 (AI)	13:15~14:15 ZUMBA 【★★】 (キムラ)	13:15~14:00 ZUMBA 【★★★】 (まなみ)	
13:30					
13:45					
14:00	入替	入替		入替	入替
14:15	14:15~15:00 リズムボクシング 【★★★】 (キムラ)	14:15~15:00 リズムステップ 【★★★】 (細谷) 定員18名	変更！	14:15~15:00 ピラティス 【★★】 (宗像)	14:15~15:00 カラダリセット 【★】 (細谷)
14:30					
14:45					
15:00					

＊水曜日の午後のお時間変更あります。

ご注意ください！

＊各レッスン定員20名(当日先着順)開始15分前に整理券を配布いたします。

★の数:運動量

🟡:初心者向け

Information

沼津市総合体育館

055-928-5231

沼津市御幸町15-1 香陵アリーナ(市役所向い)

8:30 ~ 21:30

有

HP

