

スタジオプログラム

～ 2021年6月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
10:00	休館日	10:00～10:10 ラジオ体操&ストレッチ	10:00～10:40 ひめトレヨガ 柴田悦子	10:00～10:10 ラジオ体操&ストレッチ	10:00～10:20 肩こり体操 理学療法士	10:00～10:10 ラジオ体操&ストレッチ		10:00	
10:30		1日 8日 15日 休講 22日 小田 29日 吉崎	第1・3週 実施	3日 10日 17日 山本 24日 吉崎		5日 12日 19日 松本 26日 小田		10:30	
11:00		11:00～11:40 ズンバ 水谷心優	11:00～11:40 バレエエクササイズ 川嶋英里	11:00～11:40 セルフ美容整体 青島ふみえ	11:00～11:20 全身エクササイズ	11:00～11:20 全身エクササイズ	11:00～11:20 週替わりレッスン		11:00
11:30				11:30～12:10 アクア 山村利枝子		12日 19日 小田 26日 松本			12:00
12:00		12:00～12:30 アクア STAFF 森山				★日曜週替わりレッスン★			
13:00		プールで実施		内容は別紙を確認してください。	13:30～14:00 特別講座 STAFF	6日 13日 20日 (山本) 内容後日 27日 (吉崎) 内容後日			13:00
14:00		14:00～14:40 リンパストレッチ 高林育子	14:00～14:20 アクアウォーク	14:00～14:20 ポールストレッチ					14:00
14:30			プールで実施	3日 10日 17日 松本 24日 成田	スタッフレッスンは 予約不要! 定員10名程度です。				14:30
16:30									15:00
19:00		19:00～19:20 全身エクササイズ	19:00～19:40 ズンバ 水谷心優	19:00～19:20 ポールストレッチ	19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美				18:30
19:30	1日 8日 15日 休講 22日 吉崎 29日 小田		3日 10日 17日 山本 24日 吉崎					19:00	
20:00	19:50～20:30 コンディショニング ヨガ 柴田悦子	20:00～20:20 ポールストレッチ		20:00～20:20 全身エクササイズ				19:30	
20:30		2日 9日 16日 吉崎 23日 山本 30日 成田		4日 11日 18日 成田 25日 山本				20:00	

レッスンマークの見方

- 身体の調子を整える調整系レッスン
- 脂肪燃焼できるアクティブ系レッスン
- プールで行う水中エクササイズレッスン
- スタッフが行うレッスン (参加無料)

SNSやっています

〒434-0042
静岡県浜松市浜北区小松1680
営業時間/9:30～22:00 (月曜休館)
☎0120-506-846 Nice BeaT 浜松