

総合体育館 教室スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
いぎいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 伊藤	いぎいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / RIO	いぎいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 神保	いぎいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 小田島	いぎいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 神保		ラディカルヨガ 11:30~12:00 定員15名 / RIO
オキシジェノ 11:00~11:45 定員20名 / AYAKA	オキシジェノ 11:00~11:45 定員20名 / RIO	背骨コンディショニング 11:00~12:00 定員10名 / RIO		アンジージャンプ 12:10~12:50 定員12名 / 鎌田		ラディカルパワー 12:15~13:00 定員15名 / STAFF
肩こり・膝痛・腰痛予防運動 13:00~13:40 定員15名 / AYAKA	いぎいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / AYUMI	いぎいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / RIO	いぎいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / AYUMI	いぎいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / 小田島		ファイドウ 13:15~13:45 定員15名 / 鎌田
				ロコモ予防運動教室 13:30~14:30 定員20名 / 佐藤		X55 14:00~14:30 定員15名 / 鎌田
	アブロススポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名		アブロススポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名	こども運動教室 16:30~17:30 定員20名 / 吉田		
ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / AYAKA	オキシジェノ 19:10~19:55 定員15名 / SACHIE	ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / 小田島	オキシジェノ 19:10~19:55 定員15名 / AYAKA	ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / 小田島	ラディカルワン 19:00~19:30 定員15名 / AYAKA	
オキシジェノ 19:55~20:40 定員15名 / RIO	ユーバウンド 20:10~20:40 定員12名 / SACHIE	ファイドウ 19:55~20:25 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 20:10~20:40 定員15名 / 神保	X55 19:55~20:40 定員15名 / 小田島	トップライド 19:45~20:30 定員8名 / AYAKA	

新プログラムスタート！要チェック！

