

【2021年度スタジオプログラム日程表 4期(10・11月)】

《 受付時に登録証の提示が必要となります 》

講座名	運動強度	講師	定員数(人)	曜日	開催時間	受付開始時間	10月	10月				11月							
							5	12	19	26	2	9	16	23	30				
ヨガ	☆☆	斉藤花葉	20	火	18:00~19:00	前週の18:30~	♪	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
※① ZUMBA® エアロビクス	☆☆	長陽子	20	火	20:00~21:00	前週の20:30~	♪	5	エ	ZU	エ	ZU	エ	ZU	エ	ZU			
ベーシックヨガ	★	chiho	20	水	10:00~11:00	前週の10:30~	♪	6	6	13	20	27	3	10	17	24			
ピラティス & ボールde ストレッチ	★	佐々木知奈	20	水	13:00~14:00	前週の13:30~	♪	6	6	13	20	27	×	10	17	24			
バランスボール トレーニング	☆☆	川田真輔	20	水	20:00~21:00	前週の20:30	♪	6	6	13	20	27	3	10	17	24			
※② バレトン エアロビクス	☆☆	MAMI	20	木	10:00~11:00	前週の10:30~	♪	7	エ	21	28	4	エ	11	エ	18	エ	25	
※③ ステップ&ZUMBA® エアロビクス ダンスエクササイズ	☆☆	Rieco MAMI 葵 真里	20	木	13:30~14:30	前週の14:00~	♪	7	ス	21	エ	4	ス	11	ダ	25			
ジャイロキネシス®	☆☆	大曾根 聡	20	木	18:30~19:30	前週の19:00~	♪	7	7	14	21	28	4	11	18	25			
※④ ZUMBA® + ダンス♡ダンス ヒップホップダンス	☆☆	Rieco Koro助	20	金	10:00~11:00	前週の10:30~	♪	1	ZU	8	15	22	29	5	ヒ	12	ヒ	19	ヒ
ダイナミック ストレッチ	★ ☆☆	川田真輔	20	金	13:00~14:00	前週の13:30~	♪	1	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
ピラティス	★	原路果	20	金	20:00~21:00	前週の20:30	♪	1	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
ポルドブラ	★	長陽子	20	土	10:30~11:30	前週の11:00~	♪	2	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
筋トレ & ボール運動	☆☆	佐々木知奈 川田真輔	20	土	13:30~14:30	前週の14:00~	♪	2	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
※① エアロビクス ZUMBA®	☆☆	原路果 斉藤花葉	20	日	19:00~20:00	前週の19:30~	♪	3	3	10	17	24	31	7	エ	14	エ	21	エ

※①…ZU=ZUMBA®・エ=エアロビクス。 ※②…バ=バレトン・エ=エアロビクス。
 ※③…ス=ステップ&ZUMBA®・エ=エアロビクス・ダ=ダンスエクササイズ。
 ※④…ZU=ZUMBA®+ダンス♡ダンス・ヒ=ヒップホップダンス。

◎運動強度の見方…★→☆☆→★★→★★★★の順に強度が高くなります。

◎♪印…日程表初日の講座のお申し込み日です。

◎次週のお申し込み方法…講座開始の30分後に1階事務所窓口にある受付名簿に名前等を記入して下さい。講座終了後からはサブアリーナの横に受付名簿が移動します。名前の記入は1人1名です。2名以上の名前を記入する際、後ろに並んでいる方がいる場合は、一番後ろに並び直してから2人目の名前を記入して下さい。

◎休講日…×印のある日となります。

休講日の次週のお申し込みは、休講日の前週となります。

都合により予告なく休講とさせていただきます。ご了承下さい。

◎対象者…18歳以上(高校生を除く)とさせていただきます。

お子さんを同伴でのスタジオ内の入室は危険ですのでご遠慮下さい。

◎キャンセルする場合…みどり市民体育館に連絡をして下さい。

キャンセルされた方は、他の方がお申し込み(参加)をすることができます。

TEL.0277-77-1616

◆注意事項…その日の体調を考えて無理のない様に参加しましょう。

