

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(11月)

10月25日訂正版

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ	健幸貯筋体操 ズンバ	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA		バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロビクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	10	11	12	13	14
市民体育館			活力UPエクササイズ	健幸貯筋体操 ズンバ	元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA		バレトン ボクシングエクササイズ	ヨガ	エアロビクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	17	18	19	20	21
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス	健幸貯筋体操	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	バレトン	ヨガ	エアロビクス	ボディメイクエクササイズ コアストレッチ&ダンス
	24	25	26	27	28
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ	ズンバ	バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクススポーツ アリーナSOKA		バレトン ボクシングエクササイズ			

エネクススポーツアリーナSOKA (TEL 9 2 2 - 1 1 5 1)

【月曜日】健康エクササイズ 11:15~12:15
 【月曜日】ヨガ 19:30~20:30
 【火曜日】バレトン 9:45~10:45
 【火曜日】ボクシングエクササイズ 19:30~20:30
 【水曜日】ヨガ 11:15~12:15
 【木曜日】エアロビクス 9:30~10:30
 【金曜日】ボディメイクエクササイズ 9:45~10:45
 【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15~12:15

市民体育館プログラム (TEL 9 3 6 - 6 2 3 9)

【月曜日】エアロビクス 13:40~14:40
 【水曜日】おはようストレッチ&ピラティス 9:00~9:50
 【水曜日】活力UPエクササイズ 13:30~14:30
 【木曜日】健幸貯筋体操 13:30~14:30
 【木曜日】ズンバ 19:30~20:30
 【金曜日】バランスコーディネーション® 13:45~14:45
 【金曜日】元気がでるエアロ 19:30~20:30