

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(2月)

1月5日改訂版

月	火	水	木	金	
	2	3	4	5	
マルシングスポーツセンターSOKA			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
エネクルスポートアリーナSOKA		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
	9	10	11	12	
マルシングスポーツセンターSOKA	エアロビクス			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
エネクルスポートアリーナSOKA	ヨガ	バレトン ボクシングエクササイズ		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
	16	17	18	19	
マルシングスポーツセンターSOKA	エアロビクス		おはようストレッチ&ピラティス 活力UPエクササイズ		バランスコーディネーション® 元気がでるエアロ
エネクルスポートアリーナ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
	23	24	25	26	
マルシングスポーツセンターSOKA			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	元気がでるエアロ
エネクルスポートアリーナ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
エネクルスポートアリーナSOKAプログラム (TEL 9 2 2 - 1 1 5 1)		マルシングスポーツセンターSOKA (市民体育館) プログラム (TEL 9 3 6 - 6 2 3 9)			
【月曜日】健康エクササイズ 11:15~12:15		【月曜日】エアロビクス 13:40~14:40			
【月曜日】ヨガ 19:30~20:30		【水曜日】おはようストレッチ&ピラティス 9:00~9:50			
【火曜日】バレトン 9:45~10:45		【水曜日】活力UPエクササイズ 13:30~14:30			
【火曜日】ボクシングエクササイズ 19:30~20:30		【木曜日】健幸貯筋体操 13:30~14:30			
【水曜日】ヨガ 11:15~12:15		【木曜日】ズンバ 19:30~20:30			
【木曜日】エアロビクス 9:30~10:30		【金曜日】バランスコーディネーション® 13:45~14:45			
【金曜日】ボディメイクエクササイズ 9:45~10:45		【金曜日】元気がでるエアロ 19:30~20:30			
【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15~12:15					

～プログラムへ参加をする皆様へ～

施設にあるストレッチマットを使用する際には、
衛生面の関係からバスタオル等をご持参いただき、敷いた上でのご使用をお願いいたします。

