

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	6
マルシンスポーツ 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
エネクルススポーツア 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	13
マルシンスポーツ 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
エネクルススポーツア 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	20
マルシンスポーツ 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
	23	24	25	26	27
マルシンスポーツ 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

エネクルススポーツアリーナSOKAプログラム (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

マルシンスポーツセンター-SOKA (市民体育館) プログラム (TEL 9 3 6 - 6 2 3 9)

【月曜日】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

~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。

