

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(7月)

月		火	水	木	金
		1	2	3	4
市民体育館			おはようストレッチ&ピラティス	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	
7		8	9	10	11
市民体育館	エアロビクス		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	健康エクササイズ ヨガ	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
14		15	16	17	18
市民体育館	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	健幸貯筋体操	
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
21		22	23	24	25
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		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
28		29	30	31	
市民体育館					
エネクススポーツ アリーナSOKA					

エネクススポーツアリーナSOKA (TEL9 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 (TEL9 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

～パスタオル等の持参にご協力お願いします～

エネクススポーツアリーナSOKA・市民体育館のプログラムでは、ストレッチマットを使用します。(一部使用しないプログラムもございます。)
ストレッチマットにつきましては、ご持参いただいたパスタオル等を敷いた上で、ご使用頂きますようお願い致します。衛生面の関係からご協力頂きますようお願い申し上げます。

