

草加フィットネスクラブ プログラム予定表(7月)

6月25日訂正版

月	火	水	木	金
		1	2	3
マルシンスポーツ センターSOKA			ヨガ	バランスコーディネーション®
エネクルススポーツ アリーナSOKA		ヨガ	エアロピクス	コアチューニング
	6	7	8	10
マルシンスポーツ センターSOKA	エアロピクス		ピラティス 活力UPエクササイズ	ヨガ ZUNBA®
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	エアロピクス
	13	14	15	16
マルシンスポーツ センターSOKA	エアロピクス		ピラティス 活力UPエクササイズ	ヨガ ZUNBA®
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 ボクシングエクササイズ	ヨガ	
	20	21	22	23
マルシンスポーツ センターSOKA			ピラティス 活力UPエクササイズ	ZUNBA®
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		エアロピクス
	27	28	29	30
マルシンスポーツ センターSOKA	エアロピクス			
エネクルススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ	ボクシングエクササイズ		
				31

重要!

コアストレッチ&ダンスについてお知らせ

コアストレッチ&ダンスの講師中井先生が、左足を受傷してしまったため、当面の間は、開催プログラムを調整させていただきますので、ご了承ください。
コアストレッチ&ダンス(中井多恵子) → 代行 コアチューニング(杉本美夏)
コアチューニングとは、呼吸・脳・筋肉をつなげて、身体の中心である体幹を整えることを目的としています。新プログラム、是非ご参加ください☆

エネクル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】エアロピクス 9:30~10:30
【金曜日】ボディメイクエクササイズ 11:15~12:15
【金曜日】コアストレッチ&ダンス 11:15~12:15
代行：コアチューニング

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

【月曜日】エアロピクス 13:30~14:30
【水曜日】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】ヨガ 13:30~14:30
【木曜日】ZUMBA® 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

★体組成計測週間★

エネクルススポーツアリーナSOKAは7/13~31、マルシンスポーツセンターSOKAは7/13~17までの期間、会員の方は無料で測定を行うことができます。
この機会に、自身のからだの様子を確認しましょう！
詳しくは、別紙チラシにてお知らせします。