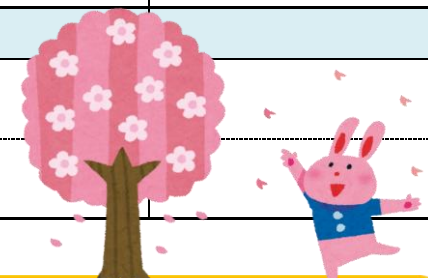
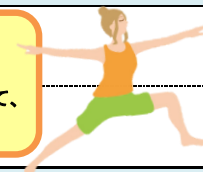


草加フィットネスクラブ プログラム予定表(4月)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
<div> <div> <p>オリエンテーション ※4月から参加の方のみになります</p> <p>市民体育館：4月 9日(水) ①9:00～、②19:00～ エネクススポーツアリーナSOKA：4月10日(木) ①9:00～、②19:00～ フィットネスクラブの説明と体組成計測・トレーニング室利用講習会を行います。 ※申込制です (入金後各会場に4/1～4/6の間に電話申込してください。いずれか1回) 持ち物：裸足になれる恰好、室内履き ★参加者にはプレゼントあり♪</p> </div> <div> <p>♪新プログラムの紹介♪</p> <p>バランスコーディネーション(清水 リカ先生)</p> <p>簡単な関節ほぐし、トレーニング、ストレッチを組み合わせ、 日常生活動作の改善をはかるプログラムです。</p> </div> </div>				
	7	8	9	10
市民体育館			オリエンテーション ①9:00～ ②19:00～	
エネクススポーツ アリーナSOKA				オリエンテーション ①9:00～ ②19:00～
	14	15	16	17
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 ズンバ
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
	21	22	23	24
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 ズンバ
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
	28	29	30	
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	
エネクススポーツ アリーナSOKA	健康エクササイズ ヨガ		ヨガ	



エネクススポーツアリーナSOKAプログラム (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

～バ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、ご持参いただいたバ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。

