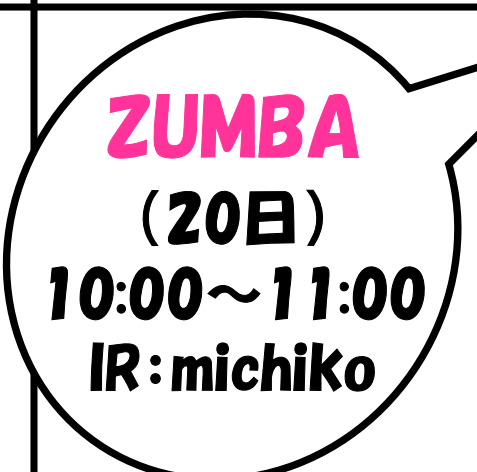


# 5月 チアフル スタジオプログラム

【お問い合わせ】  
町営フィットネスジムチアフル  
☎0768-52-8577

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	休館日				 <b>ZUMBA</b> (20日) 10:00~11:00 IR:michiko	<b>ZUMBA</b>		
11:00		<b>スポーツトレーニング基礎</b> 11:00~12:00 IR:宮下 和馬				<b>エアロビクス</b> (6日、20日) 11:00~11:45 IR:安田 茂		
12:00 13:00								
14:00			<b>ヨガ</b> 14:00~14:45 IR:永谷 美和子	<b>体力&amp;痛み改善教室</b> 14:00~15:00 IR:元橋美津子			<b>シェイプアップトレーニング</b> (21日) 14:00~15:00 IR:Ryo	
15:00		<b>NOSS</b> (第一・三週) 15:00~16:00 IR:岡田礼子					<b>ZUMBA</b> (7日、14日、28日) 15:00~16:00 IR:michiko	
16:00 17:00							◆1レッスンにつき <b>参加料</b> が別途必要となります。券売機にてお求めください。  ※プログラム「NOSS」については、 <b>参加料300円</b> です。 ◆各プログラム、定員15名です。いずれも定員に達し次第締め切らせていただきます。 ◆各プログラムに適した服装・室内専用シューズでご利用ください。 ◆安全で効果的にご利用いただくため、レッスン開始10分を過ぎてからの参加はご遠慮ください。	
18:00						<b>ピラティス</b> 18:00~18:45 IR:小路 奈緒		
19:00						<b>エアロビクス</b> (11日、25日) 19:00~19:45 IR:安田 茂		