



日	月	火	水	木	金	土
		1 女性会員P3倍 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ 19:00~20:00 ヨガ	2 男性会員P3倍 バレトンと 骨盤ストレッチ はお休み	3 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	4 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイピクス	5 ファミリーデー
6	7 13:30~14:00 ストロングネーション	8 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ 19:00~20:00 ヨガ	9 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	10 休館日	11 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイピクス	12 ファミリーデー 11:05~11:50 ストロングネーション
13	14 ストロングネーション はお休み	15 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ 19:00~20:00 ヨガ	16 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	17 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	18 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイピクス	19 ファミリーデー
20 全館P5倍	21 13:30~14:00 ストロングネーション	22 夫婦でP2倍 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ 19:00~20:00 ヨガ	23 バレトンと 骨盤ストレッチ はお休み	24 休館日	25 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイピクス	26 ファミリーデー 11:05~11:50 ストロングネーション
27	28 13:30~14:00 ストロングネーション	29 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ 19:00~20:00 ヨガ	30 全館P5倍 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	31 18:30~19:30 ヨガ	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">追加レッスン!!</div> 毎週金曜日は、ズンバ&エンジョイピクスが 2回あります!! レッツ♪トレーニング!! ●11:00~11:30 ●13:30~14:00	



トレーニングジム営業時間
 平日10:00~14:00(最終受付13:00)
 18:00~21:00(最終受付20:00)
 土日祝10:00~18:00(最終受付17:00)



★お気軽にご見学ください★

※トレーニングジム入場料だけで参加できます。

レッスンの紹介

9月24日までに決定している内容です。

都合により変更や中止をする場合がありますので

予めご了承ください。

<p>ストロングネーション</p> <p>定員17名</p>	<p>ゆるほぐしヨガ</p> <p>定員17名</p>	<p>ヨガ</p> <p>定員15名</p>	<p>バレトン</p> <p>定員17名</p>	<p>ズンバ& エンジョイビクス</p> <p>定員17名</p>
<p>月曜日 13:30~14:00</p>	<p>火曜日 12:30~13:30</p>	<p>火曜日 19:00~20:00</p>	<p>水曜日 10:20~10:50</p>	<p>New! 追加レッスン!!</p>
<p>土曜日 11:05~11:50</p>		<p>木曜日 18:30~19:30</p>	<p>素足で行うボディメイクエクササイズ! バレエ・フィットネス・ヨガの要素をバランス良く組み合わせて動いていきます。</p>	<p>金曜日 11:00~11:30</p>
<p>音楽と体の動きを合わせた トレーニング!! パンチ・キック・スクワットなどの動きをし、美しいラインを作りながらシェイプアップしていきます。土曜日は内容が少しハードになります。</p>	<p>テニスボールを使って体をほぐし無理なくヨガのポーズに繋げて行きます。初心者の方も、カラダがかたい人でも安心してご参加頂けます。テニスボールをご用意しております。</p>	<p>しなやかなカラダをつくるヨガ。ボールを使ってほぐしを入れた後、「カラダを整える」ように動いていきます。ヨガはリラックス・ストレスの解消・姿勢改善・体質改善などの身体への効果があると言われています。</p>	<p>骨盤ストレッチ</p> <p>定員17名</p> <p>水曜日 13:30~14:15</p> <p>気になるお腹や下半身太り。それは骨盤のせいかも…。深い呼吸をしながら体をほぐし、体の中心となる骨盤を正しい位置に戻してます。正しい姿勢でスッキリボディへ。</p>	<p>金曜日 13:30~14:00</p> <p>エンジョイビクスに人気のズンバが合わさったレッスン♪ ラテン系音楽とダンスを融合させ創作されたダンスフィットネスエクササイズで「エキサイティング」なインターバルトレーニング式のワークアウトです!!</p>

弁天で習い事始めませんか?

◆弁天の軽運動室で開催されている教室のご案内◆ ※詳細は各教室へお問い合わせください

Dance Studio NEWAGE 合志校

★★★★★★★★★★★★★★
水曜日 20:10~21:10
(Girls HIPHOP)
金曜日 19:10~20:10
(DANCE基礎)
金曜日 20:10~21:10
(K-POP)
★見学、無料体験、実施中★
詳細はポスターをご覧ください。

Hunky Dory dance studio

住所) 熊本市北区楠8-9-10重岡ビル2F
連絡先) 090-9403-5678
★★★★★★★★★★★★★★
毎週水曜日
HIPHOPダンス教室開催中!
18時~幼児、19時~小学生
見学・体験お待ちしております。

ナミベリーダンススタジオ

連絡先) 080-2683-8658
★★★★★★★★★★★★★★
ベリーダンスを通して女性らしさと内から輝く美しさを手に入れませんか?
「素敵な自分を見つけよう」
日曜20:00~

体操三井島システム (ストレッチ体操)

★★★★★★★★★★★★★★
自分のからだは自分でメンテ!
1時間のプログラムで
からだイキイキ!
毎週月曜 午後8時~
(月会費3,000円)

おんがく・たねまき 合志リトミック教室

住所) 熊本市北区梶尾町
連絡先) 090-1089-2523
★★★★★★★★★★★★★★
生ピアノの音で体と心を動かして、遊びながら楽しく音楽を学びます!
6カ月のベビーから年長さんクラスまで
(月・火…午前 金曜…午後)