



日	月	火	水	木	金	土
1	2 13:30~14:00 ストロングネーション	3 女性会員P3倍 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	4 男性会員P3倍 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	5 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	6 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	7 ファミリーデー
8	9 ストロングネーション はお休み	10 全館P5倍 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	11 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★・★ 骨盤ストレッチのみ お休み	12 休館日	13 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	14 ファミリーデー ストロングネーション はお休み
15	16 13:30~14:00 ストロングネーション	17 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	18 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	19 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	20 全館P5倍 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	21 ファミリーデー
22 夫婦でP2倍	23 13:30~14:00 ストロングネーション	24 12:30~13:30 ゆるほぐしヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	25 バレトンのみお休み ★・★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	26 休館日	27 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	28 ファミリーデー ストロングネーション はお休み
29 トレーニングジム プールは お休み	30 トレーニングジム プールは お休み	31 トレーニングジム プールは お休み	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">年末年始営業のご案内</div> トレーニングジム・プール：12月29日～1月3日 お休み 温泉：12月31日は19:30（受付終了）／20時閉館 1月1日～1月3日全館お休み 1月4日より通常営業となります。			



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

11月25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>水曜日 10:20~10:50</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>金曜日 11:00~11:30</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>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>土曜日 11:05~11:50</p>	<p>火曜日 12:30~13:30</p>	<p>火曜日 19:00~20:00</p>	<p>骨盤ストレッチ</p>	<p>金曜日 13:30~14:00</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。</p>	<p>テニスボールを使って体をほぐし無理なく</p>	<p>木曜日 18:30~19:30</p>	<p>水曜日 13:30~14:15</p>	<p>金曜日 13:30~14:00</p>
<p>土曜日は内容が少しハードになります。</p>	<p>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。</p>	<p>木曜日 18:30~19:30</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</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♪</p>
<p>土曜日は内容が少しハードになります。</p>	<p>テニスボールは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。</p>	<p>それは骨盤のせいかも…。深い呼吸をしながら</p>	<p>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>
<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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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。</p>	<p>テニスボールはご用意しております。</p>	<p>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>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♪</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)