



日	月	火	水	木	金	土
 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) 				1 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	2 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	3
4	5 ストロングネーション はお休み	6 リラックスヨガ はお休み ★・★・★・★ ヨガはお休み	7 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	8 休館日	9 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	10 11:05~11:50 ストロングネーション
11	12 13:30~14:00 ストロングネーション	13 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	14 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	15 回数券の日 ヨガはお休み	16 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	17
18	19 13:30~14:00 ストロングネーション	20 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	21 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	22 休館日	23 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	24 11:05~11:50 ストロングネーション
25	26 13:30~14:00 ストロングネーション	27 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	28 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	29 18:30~19:30 ヨガ	30 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ&エンジョイビクス	31

★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

4月20日までに決定している内容です。

各レッスンは都合により変更や中止となる場合がございます。

変更時は公式LINEにてお知らせしております。

ストロングネーション	リラックスヨガ	ヨガ	バレトン	ズンバ& エンジョイビクス
定員17名	定員19名	定員15名	定員17名	定員17名
月曜日 13:30~14:00 土曜日 11:05~11:50	火曜日 13:00~13:45	火曜日 19:00~20:00 木曜日 18:30~19:30	水曜日 10:20~10:50	金曜日 11:00~11:30 金曜日 13:30~14:00
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。	深い深呼吸とやさしい動きで無理なく行うヨガです!! 自律神経を整え、不調改善 心地よい身体作りに オススメです!!	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。	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。 骨盤ストレッチ 定員17名 水曜日 13:30~14:15 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ます。正しい姿勢でスッキリボディへ。	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!!

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。

ハンキードーリー

ダンススタジオ

★★★★★★★★★★★★

毎週 月曜日・水曜日

キッズ (3歳~)

小学生HIPHOP (小学2年生~)

R&B (小学5年生~)

詳しくはホームページをご覧ください。

ナミベリーダンススタジオ

連絡先) 080-2683-8658

★★★★★★★★★★★★

くびれ美人を目指す!

ベリーダンスで女性らしい

ボディーラインを。

体験レッスン受付中!

日曜20:00~ 軽運動室

おながく・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)

ピアノde脳活

連絡先) 090-1362-0712

★★★★★★★★★★★★

ピアノを弾くことで脳を活性化し、

認知機能の向上や心身の健康

促進を目指します! シニアの為の

ピアノ教室 (60才以上)

月2回 木曜10:20~