



6月

ジムカレンダー



弁大の最新情報はSNSがおすすめです

合志市野々島2441-1 TEL096-348-2626

日	月	火	水	木	金	土
1	2 13:30~14:00 ストロングネーション	3 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	4 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 骨盤ストレッチはお休み	5 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	6 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	7
8	9 13:30~14:00 ストロングネーション	10 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	11 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	12 休館日	13 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	14 11:05~11:50 ストロングネーション
15	16 バレトンに変更! 13:30~14:00 <u>バレトン</u>	17 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 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 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ 18:30~19:30 キャンドルヨガ 事前予約!!	21
22	23 13:30~14:00 ストロングネーション	24 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	25 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 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	28 11:05~11:50 ストロングネーション
29	30 13:30~14:00 ストロングネーション	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)		 国際ヨガデー「キャンドルヨガ」開催!! 6月20日(金) 18:30~19:30 事前受付になります。 別紙をご覧ください!		

★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

5月23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
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	火曜日 13:00～13:45	火曜日 19:00～20:00	水曜日 10:20～10:50	金曜日 11:00～11:30
土曜日 11:05～11:50		木曜日 18:30～19:30		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。	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)

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! シニアのための
ピアノ教室(60才以上)

月2回 木曜10:20～