



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
POPで楽しくLet'DANCE! 7/8(火)・7/22(火) 15時~16時 ジム入場料400円 音楽に合わせて体操やダンスしませんか? 詳細はホームページや館内掲示にて		1 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	2 バレトン 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	5
6	7 13:30~14:00 ストロングネーション	8 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 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	12 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 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 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 ヨガはお休み	18 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	19
20	21 バレトンに変更! 13:30~14:00 バレトン	22 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	23 10:20~10:50 バレトン ★・★・★・★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	24 休館日	25 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	26 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 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	30 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	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

6月24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	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。	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。	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てます。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～
---	---	---	--	--