



8月 ジムカレンダー



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 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	2
3	4 13:30~14:00 ストロングネーション	5 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヨガ	6 10:20~10:50 バレトン ★★☆☆☆☆ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	7 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	8 11:00~11:30の ズンバはお休み ●13:30~14:00 ズンバ	9 11:05~11:50 ストロングネーション
10	11 ストロングネーション はお休み	12 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00の ヨガはお休み	13 バレトン 骨盤ストレッチ はお休み	14 休館日	15 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	16
17	18 バレトンに 変更! 13:30~14:00 バレトン	19 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヨガ	20 10:20~10:50 バレトン ★★☆☆☆☆ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	21 回数券の日 ヨガはお休み	22 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	23 11:05~11:50 ストロングネーション
24	25 13:30~14:00 ストロングネーション	26 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヨガ	27 10:20~10:50 バレトン ★★☆☆☆☆ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ	28 休館日	29 ●11:00~11:30 ●13:30~14:00 ズンバ	30
31	    弁天 HP  弁天の最新情報はSNSがおすすめです♪ 合志市野々島2441-1 TEL096-348-2626					

★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

7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	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~