

9月 ジムカレンダー



合志市野々島2441-1

TEL096-348-2626

弁天の最新情報はSNSがおすすめです♪



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | 臨時レッスン 12:50~13:20 リズムで骨盤調整 | 2 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ | 3 バレトンは お休み ★ ★ ★ ★ ★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ | 4 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ | 5 11:00~11:30の ズンバはお休み ● 13:30~14:00 ズンバ バレトンに変更 | 6 |
| | 7 | 8 ストロングネーション はお休み | 9 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ | 10 10:20~10:50 バレトン ★ ★ ★ ★ ★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ | 11 休館日 | 12 ● 11:00~11:30 ● 13:30~14:00 ズンバ バレトンに変更 |
| 14 | 15 ストロングネーション はお休み | 16 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ | 17 10:20~10:50 バレトン ★ ★ ★ ★ ★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ | 18 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ | 19 ● 11:00~11:30 ● 13:30~14:00 ズンバ バレトンに変更 | 20 |
| 21 | 22 休講 13:30~14:00 ストロングネーション | 23 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ ヨガはお休み | 24 10:20~10:50 休講 ★ ● ● ● ★ 13:30~14:15 骨盤ストレッチ | 25 休館日 | 26 ● 11:00~11:30 ● 13:30~14:00 休講 バレトンに変更 | 27 休講 11:05~11:50 ストロングネーション |
| 28 | 29 休講 13:30~14:00 ストロングネーション | 30 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 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) | | | |

弁天秋祭り

開催日：2025年10月12日（日曜日）

★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

9月4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。

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ストロングネーション 9月休講</p> <p>定員17名</p> <p>月曜日 13:30~14:00 土曜日 11:05~11:50</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。 土曜日は内容が少しハードになります。</p> | <p>リラックスヨガ</p> <p>定員19名</p> <p>火曜日 13:00~13:45</p> <p>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!!</p> | <p>ヨガ</p> <p>定員15名</p> <p>火曜日 19:00~20:00 木曜日 18:30~19:30</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。 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>バレトン 定員17名</p> <p>水曜日 10:20~10:50</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>骨盤ストレッチ 定員17名</p> <p>水曜日 13:30~14:15</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 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。</p> | <p>ズンバ 9月休講</p> <p>定員17名</p> <p>金曜日 11:00~11:30 金曜日 13:30~14:00</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 です。</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。

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! シニアの為の
ピアノ教室 (60才以上)
月2回 木曜10:20~