

10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
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 11:00~11:45 ピラティス	2 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	3 11:00~11:45 ズンバ	4
5	6 12:45~13:30 リズムで骨盤調整	7 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ	8 11:00~11:45 ピラティス	9 休館日	10 11:00~11:45 ズンバ	11
12	13	14 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ	15 11:00~11:45 ピラティス	16 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	17 11:00~11:45 ズンバ	18
19	20 12:45~13:30 リズムで骨盤調整	21 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ	22 11:00~11:45 ピラティス	23 休館日	24 11:00~11:45 ズンバ	25
26	27 12:45~13:30 リズムで骨盤調整	28 13:00~13:45 リラックスヨガ ★ ★ ★ ★ ★ 19:00~20:00 ヨガ	29 11:00~11:45 ピラティス	30 18:30~19:30 <u>ヨガはお休み</u>	31 POPで楽しく Let's DANCE! 11:00~12:00	
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25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。

リズムで骨盤調整	リラックスヨガ	ヨガ	ピラティス	10月休講
定員15名	定員19名	定員15名	定員15名	ストロングネーション
月曜日 12:45~13:30 リズムに合わせて楽しく骨盤周辺をほぐし、骨盤から美しく歩くための姿勢作りのレッスンです。	火曜日 13:00~13:45 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！！	火曜日 19:00~20:00 木曜日 18:30~19:30 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。	水曜日 11:00~11:45 呼吸と動きの連動で体幹を鍛え、姿勢の改善、痛みやコリの軽減、自立神経のバランスも整えます。	音楽と体の動きを合わせたトレーニング！！
POPで楽しく Let' DANCE!			ズンバ	バレトン
定員15名			定員15名	骨盤ストレッチ
10/31(金) 11:00~12:00 90年代の懐かしい音楽に合わせて体操やダンスを楽しみましょう！！			金曜日 11:00~11:45 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。	素足で行うボディメイクエクササイズ！

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！シニアののためのピアノ教室(60才以上) 月2回 木曜10:20~
---	---	--	--	--