

11月

ジムカレンダー


 合志市野々島2441-1
 TEL096-348-2626

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
2	3	4 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヨガ	5 11:00~11:45 健康ボディレッスン	6 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	7 11:00~11:45 ズンバ	8
9	10 11:00~12:00 POPで楽しく Let's DANCE!	11 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~のヨガはお休み	12 11:00~の健康 ボディレッスン はお休み	13 休館日	14 11:00~11:45 ズンバ	15
16	17 12:45~13:30 美姿勢リンバエクササイズ	18 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヨガ	19 11:00~11:45 健康ボディレッスン	20 回数券の日 18:30~のヨガはお休み	21 11:00~11:45 ズンバ	22
23	24	25 13:00~13:45 リラックスヨガ ★★☆☆☆☆ 19:00~20:00 ヨガ	26 11:00~11:45 健康ボディレッスン	27 休館日	28 11:00~11:45 ズンバ	29
30	   弁天の最新情報はSNSがおすすめです♪      					

★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

10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。

美姿勢リンバ エクササイズ	リラックスヨガ	ヨガ	健康ボディレッスン	11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
11/17(月) 12:45~13:30 身体をほぐし、リンバの流れを うながし、美しい姿勢へ	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
11/10(月) 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! シニアのための ピアノ教室(60才以上) 月2回 木曜10:20~
---	---	---	---	--