

12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
1 	1 12:45~13:30 美姿勢リンパエクササイズ	2 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~のヨガはお休み	3 11:00~11:45 健康ボディレッスン	4 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	5 11:00~11:45 ズンバ	6
7	8 12:45~の美姿勢 リンパエクササイズは お休み	9 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	10 11:00~11:45 健康ボディレッスン	11 休館日	12 11:00~11:45 ズンバ	13
14	15 12:45~13:30 美姿勢リンパエクササイズ	16 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	17 11:00~11:45 健康ボディレッスン	18 回数券の日 18:30~19:30 ヨガ	19 11:00~11:45 ズンバ	20
21	22 12:45~13:30 美姿勢リンパエクササイズ	23 13:00~13:45 リラックスヨガ ★・★・★・★・★ 19:00~20:00 ヨガ	24 11:00~11:45 健康ボディレッスン	25 休館日	26 11:00~11:45 ズンバ	27
28	29 休	30 休	31 休	井天の最新情報はSNSがおすすめです♪ 		

年末年始のご案内

プール・トレーニングジム：12月29日～1月3日 お休み
 温泉：12月31日は、夜7時30分受付終了/夜8時閉館となります

★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

11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。

美姿勢リンパ エクササイズ	リラックスヨガ	ヨガ	健康ボディレッスン	12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	火曜日 13:00~13:45	火曜日 19:00~20:00	水曜日 11:00~11:45	音楽と体の動きを合わせた
マットの上で身体をほぐし、リンパの流れをうながし美しい姿勢へ整えて行きます。	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。	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。	バレトン
				素足で行うボディメイクエクササイズ！
			ズンバ	骨盤ストレッチ
			定員15名	正しい姿勢でスッキリボディへ。
			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。	

井天で習い事始めませんか？

◆井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~