

2024

4月～6月

プログラムスケジュール

火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:45～10:10 おはようストレッチ (大牟田)	9:45～10:15 おはようウェーブ (貴村)	9:45～10:15 おはようストレッチ (仲西)	9:45～10:15 おはようストレッチ (貴村)	9:45～10:15 おはようストレッチ (★柴田)	9:45～10:15 おはようストレッチ (仲村)
10:20～10:50 リズムでステップ (山口)	★10:20～10:50 ★ゆるビクス& いきいきエアロ (田中ゆ)	10:25～10:50 ボールでシェイプ (大牟田)	10:25～10:55 ストレッチポールEX (町田)	10:25～10:55 にこにこエアロ &かんたん筋トレ (★柴田)	10:25～10:55 らくらくエアロ (仲村)
	★10:55～11:10 (貴村)	11:00～11:25 かんたんエアロ (大牟田)			



★ゆったいほぐし体操

♪4月のイベント♪

4/17(水) 下腹引き締め&美脚ピラティスエクササイズ
ワンコインレッスン
講師:貴村

4/21(日) ファンクショナルローラーピラティス
腰痛予防と引き締まった体幹づくり!
講師:仲村 会員 ¥1,500 外部 ¥1,800

有酸素系(定員23名)はこの色です

”★”は前月からの変更あり

ご使用になった備品等の消毒のご協力よろしくお願ひ致します。

★施設からのお願い★

- ◎プログラムの効果や進行に影響がでます。途中入場はご遠慮下さい。
- ◎マットはご自分の分のみお敷きください。
- ◎運動中の水分補給をこまめにおこないましょう。のどが渴く前にとることをオススメします。
- ◎トレーニング途中又は前後に体調の変化があった場合は無理をしないで下さい。
- ◎トレーニングエリア内・スタジオエリアではマナーを守って、気持ちよくトレーニングできる環境づくりにご協力をお願いします。
- ◎携帯電話のご使用はお控えください。必ずマナーモードの設定をお願いいたします。



コープ健康スポーツクラブ
078-441-2280