

2009年

東海市民体育館

東海市高横須賀町榎形1-1
お問い合わせ
0562-32-2311

【トレーニング室 フロアプログラム】

ホームページが新しくなりました

http://www.big-s.info/tokai_gym/

2009年 10月～

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	NEW ソフトエアロ 9:45~10:30 (森岡)	ピラティス 9:30~10:30 (丹羽)	スマイルエアロ 9:30~10:30 (伊藤)	時間変更 モーニングストレッチ 10:15~10:35	ラテン エアロ 10:00~11:00 (鈴木)	モーニングストレッチ 10:15~10:35	モーニングストレッチ 10:15~10:35
11:00	NEW ハッピー ヨガ 10:45~11:45 (さち)	ベーシック エアロ 10:45~11:45 (丹羽)	ビューティー ヨガ 10:45~11:45 (水谷)	はじめてエアロ 10:45~11:45 (早見)	NEW 歪み調整ストレッチ 11:05~11:25	とんでけ 脂肪エアロ 10:45~11:45 (平井)	NEW 第2 かんたんズンバ (鈴木) 第3 ハイパーエアロ (MI-KO)
12:00							10:45~11:45 第2週、第3週のみ行います。
13:00							
14:00	健康ストレッチ 13:30~14:00	健康ストレッチ 13:30~14:00	健康ストレッチ 13:30~14:00	シェイプアップ ボクササイズ 13:30~14:15 (早見)	時間拡大 ヨガ 13:30~14:40 (水谷)		
15:00		ラテン エアロ 14:15~15:15 (鈴木)					
16:00							
19:00	時間変更	NEW ストリート ダンス 19:00~20:00 (大野)	NEW ハイパー エアロ 19:00~20:00 (MI-KO)	アドバンス エアロ 19:00~20:00 (森岡)	ヨガ 19:00~20:00 (水谷)		
20:00	JAZZ ダンス 20:00~21:00 (杉田)				NEW 楽しくエアロ 20:15~21:15 (平山)	NEW チャレンジ エアロ 20:00~21:00 (戸田)	
21:00							
22:00							

- ※ 都合により、プログラム内容、及び担当を変更する場合がございます。予めご了承ください。
- ※ 定員(35名)とさせていただきます。
- ※ 開始時間はお守り下さいますようお願いいたします。
- ※ 水分補給はこまめに行ってください。

東海市民体育館

東海市高横須賀町榎形1-1

《お問い合わせ》

0562-32-2311

指定管理者 ザ・ビッグスポーツ/サンエイ合同企業体

《秋のコインプログラム スケジュール》

太極

- 実施日 … 毎週 月曜日 (第一月曜日は休館日。又、11月16日は、休講日。)
- 時間 … 10:30~11:30(60分)
- 参加料金 … 300円
- 対象者 … 満 16歳以上の方
- インストラクター … 原

食欲の秋、読書の秋、太極拳の秋と言う事で、心と体をリフレッシュさせましょう。

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※ 第一月曜日は、休館日となっております。

※ 天災又はインストラクターの都合などにより、臨時休講する場合があります。予めご了承下さい。

ハイパーエア

- 実施日 … 毎週 水曜日 (11月11日・12月30日は、休講日。)
- 時間 … 10:30~11:30(60分)
- 参加料金 … 300円
- 対象者 … 満 16歳以上の方
- インストラクター … MI-KO



スポーツの秋となりました。ダイナミックな動きで汗を流しましょう。

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※ 第一月曜日は休館日となっております。

※ 天災又はインストラクターの都合などにより、臨時休講する場合があります。予めご了承下さい。

【お知らせ】

トレーニング室のフロアプログラムが10月から変更します。