

9月祝日・日曜プログラム

	9月16日(月)	9月22日(日)	9月23日(月)
	敬老の日 9:00-17:00		秋分の日 9:00-17:00
10:00	はつらつエアロ	ボディバランス45	BOWSPRING
30	10:00-10:45 西田 美千代	10:00-10:45 小林 和彦	10:00-11:00 小松 舞子
11:00	やさしいヨガ	ボディアタック	
30	11:00-12:00 西田 美千代	11:00-12:00 小林 和彦	
12:00			ボディパンプ
30	ボディアタック45		11:30-12:30 小林 和彦
13:00	12:15-13:00 小林 和彦		
30			 参加費 750円
14:00	ボディジャム45	ボディジャム45	BODYJAM 90
30	13:30-14:15 小林 和彦	13:30-14:15 小林 和彦	13:00-14:30
15:00	ボディパンプ45	ボディパンプ45	小林 和彦
30	14:45-15:30 小林 和彦	14:45-15:30 小林 和彦	
16:00			 参加費 750円
30	ボディコンバット45	ボディコンバット45	BODYCOMBAT 90
17:00	16:00-16:45 小林 和彦	16:00-16:45 小林 和彦	15:00-16:30
30			小林 和彦
18:00	申込：9月7日(土) 13:00～電話・体育館受付 入金：当日(9:30～) 価格：各々入 500円(税込) 優先枠 100円(税込) BODYJAM90・BODYCOMBAT90は750円 定員：各35名・ボディパンプのみ28名 (全クラス優先入場5名含む) 入場：優先入場後、当日入金順に入場		BOWSPRING (ボウスプリング)とは 普段使わない背面や臀筋等を強化し、身体のあらゆるパーツのバランスを整えます。それにより肉体に強さと均衡をもたらす、すべての機能が向上します。また肉体的な効果の他にも、神経系・循環器系を良好にすることから、ストレスの発散や集中力のUPなど、様々な精神・感情的での健康にも効果があります。
19:00			
30			

秋葉区総合体育館

0250-25-2400