フィットネススタジオエモーション　スタジオプログラム

ご注意　：　ご利用の際には、ご予約が必要となります。各クラス定員8名。（朝の部は、10名）
先着順にてご予約を承ります。（電話、FAX、メールにて受付　1ケ月前より受付可能）キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。（キャンセルポリシーをご確認ください）都合により休講もしくは代行になる場合もございます。ご了承ください。

《午前～午後の部　　大人クラス》

	月	火	水	木
9:30		9:30～9:50 転倒予防体操	9:30～9:50 転倒予防体操	9:30～9:50 転倒予防体操
10:00				
10:30	10:10～11:10 ママフィット （産後ケア体操） えいき	10:20～11:20 ステップエクササイズ れいか	10:15～10:45 トランポリンエクササイズ きょうこ	10:15～10:45 ボールエクササイズ きょうこ
11:00			11:00～12:00 バレエストレッチ みな	11:00～12:00 ヨガ まき
11:30	11:20～12:20 マタニティ （安産体操） えいき	奇数週実施：11:35～12:35 ヨガ のりこ 偶数週実施：11:35～12:35 ウォームヨガ のりこ		
12:00			12:10～12:55 ステップエクササイズ KEGANI	12:15～13:00 美Σエクササイズ えいき
12:30	12:30～13:00 コアトレーニング しょう			
13:00		12:50～13:50 サーキットトレーニング きょうこ	13:05～14:05 ピラティス かえ	
13:30	13:10～13:55 筋膜ほぐしストレッチ しょう			13:15～13:45 トランポリンエクササイズ えいき
14:00				14:00～14:45 ラテン えいき
14:30	14:05～14:35 ボールエクササイズ きょうこ	14:05～14:50 美骨エクササイズ えいき	14:15～15:15 ルーシーダットン （タイ式ヨガ） さちえ	
15:00	14:45～15:15 トランポリンエクササイズ きょうこ			
15:30				

《夕方の部　キッズクラス》

16:30	16:30～17:30 HIPHOP（初級） 定員　8名 坂田　晶
17:00	
17:30	17:30～18:30 HIPHOP（フリースタイル） 定員　8名 坂田　晶
18:00	
18:30	

《転倒予防体操について》

日常生活を快適に過ごすための転倒予防体操と脳を活性させる認知予防体操を取り入れたプログラムです。主に筋力維持、向上を目的とします。
1回ごと　500円（税込）でご参加いただけます。

《ママクラスについて》

「ママフィット」「マタニティ」クラスは、不定期開催になります。
館内掲示およびホームページ・チラシにて開催日をご確認ください。

《キッズクラスについて》

月会費:　HIPHOP初級クラス　　1080円/1回　として月謝でご請求
　　HIPHOPフリースタイルクラス　　1296円/1回　として月謝でご請求
発表会等:　年に数回発表会に出ます。その際の衣装代等は別途必要です。