

特別プログラム

	9月16日 金曜日	9月17日 土曜日	9月18日 日曜日
9:30	9:30~10:00 スッキリ爽快! エアロビクス 國重	9:30~10:00 お腹スッキリトレーニング 面家	9:30~10:10 座って出来る! チェアエクササイズ 梶島
10:00	10:15~10:45 ヒップアップ トレーニング 橋本	10:15~10:45 代謝up! エアロビクス 渋谷	10:30~11:00 柔軟性UP お家で出来るストレッチ 三隅
10:30			
11:00	11:00~12:00 明日から生かせる 健康づくり 田中	11:00~12:00 キッズダンス体験 才崎	11:10~11:30 年齢に負けない身体に 筋力づくり 才崎
11:30			11:40~12:10 良い食生活とは? 栄養について 三隅
12:00		12:00~14:00 体力測定	13:00~14:00 体力測定
13:00			
13:30	13:30~14:00 脂肪燃焼! エアロビクス 橋本	14:00~15:00 明日から生かせる 健康づくり 田中	14:00~14:30 かんたん エアロビクス 渋谷
14:00			
14:30	14:15~14:45 腰痛予防 トレーニング 梶島	15:15~15:55 ZUMBA®de 脂肪燃焼! 三隅	14:45~15:15 全身ほぐし ストレッチポール 橋本
15:00	14:45~16:00 体力測定		15:30~16:00 シェイプアップ トレーニング 面家
15:30			
16:00	16:00~16:40 美姿勢 ピラティス 田原	16:10~16:50 滝汗 ^{おん} エアロビクス 豊島	16:30~17:10 入門 ステップエクササイズ 面家
16:30			
17:00	17:00~18:30 体力測定	17:00~17:30 リラックスヨガ 豊島	
17:30		17:00~18:00 河川敷ウォーキング	
18:00			
18:30			
19:00	18:40~19:20 エンジョイ! エアロビクス 田原		
19:30	19:20~20:00 体力測定		
20:00			
21:00	20:10~20:50 美しい身体に バレトン 豊島		

接骨院スタッフによる精密姿勢チェック（※要予約）

接骨院スタッフによる精密姿勢チェック & 整体無料体験（※要予約）

各クラス定員8名
(ご予約はお1人1本迄)

ご予約・お問い合わせはお電話で!!
TEL082-250-7557
広島市南区皆実町5-6-18