



元気が一番!

5月教室予定表



やさしい



きつめ

	日	月	火	水	木	金	土
10時~	4月より新トレーナーとなった【天本】(鳥袋)が5月からレッスンを始めます♪ ドキドキの初レッスンですが、皆様のご参加をお待ちしております♪		1 天本トレーナー レッスンレビュー	2 ストレッチ30	3 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	4 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	5 鳥袋トレーナー レッスンレビュー
14時~			ストレッチ30	ゆるゆら♪ ★バランスディスク	フキ★ ●全身運動	ストレッチ30	フレス(呼吸)📖 ★ポテイ
10時~	6 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	7 ストレッチ30	8	9 ストレッチ30	10 ステップ台 🔥 ★&筋トレ★	11 リズムに乗って♪ ★バランスボール!	12
14時~		フレス(呼吸)📖 ●ポテイ	ストレッチ30	腹筋+ステップ台で ★余分な脂肪を撃退	気持ち~! 📖 ●ストレッチボール	ストレッチ30	サウンド 🔥 ★ポクササイズ
10時~	13 お腹周り! 劇的 ★ピフォーアフター	14 ストレッチ30	15	16 ストレッチ30	17 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	18 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	19
14時~	母の日 🌸 Happy Mother's Day	バランス ●ボール★	ストレッチ30	ミニボールで 📖 ★全身運動	全身スッキリ★ 📖 ●ストレッチボール	ストレッチ30	ステップ台で 📖 ★足腰強化♪
10時~	20 ディスクで ★バランス強化!	休館日		22	23 ストレッチ30	24 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	25 ストレッチボールで ★体幹力UP!
14時~				ストレッチ30	ストレッチボールで ★体幹力UP!	バランス ●ボール★	ストレッチ30
10時~	27 サウンド 🔥 ★ポクササイズ	28 ストレッチ30	29	30 ストレッチ30	31 お腹周り! 劇的 ★ピフォーアフター	おかげさまで、 H24年3月の教室参加者数が 過去最高の【689人】となりました ~ありがとうございます~ <i>Thank You!</i>	
14時~		下半身ガッツリ強化! ●スロートレーニング★	ストレッチ30	リズムカルに♪ ★Big★ボール	気持ち~! 📖 ●ストレッチボール		

★スマイルトレーニング(60分) 水→14時 木→10時 金→10時 土→14時 日→10時

●ちょこっとトレーニング(30分) 月→14時 木→14時

ストレッチ30(30分)📖 月→10時 火→14時 水→10時 金→14時

【ストレッチ30は、全てやさしいレベルです】

早良体育館

092-812-0301



※都合により内容に変更がある場合があります。ご了承ください。