

令和8年 スポーク・エクササイズプログラム～スタンプで続ける運動習慣～

9月 日程表

・すべてのプログラムは予約制です
※参加希望のプログラムに○をつけ、
氏名をご記入の上、受付へご提出ください

月			火			水			木			金		
変更点			1日			2日			3日			4日		
8月より、2つの30分プログラムの内容が変更になりました！！ コアトレバランス→コアトレピラティス やさしい筋トレ→やさしいスロトレ 是非、皆様一度体験してみてください！！ ご予約お待ちしております(^^)／			13:30～	スッキリストレッチ (30分)	大城	9:30～	ポールDEリセット (30分)	唐津				10:10～	健康エクササイズ (60分)	奥間
			19:00～	DISCO WORLD (60分)	奥間	10:15～	ピラフィット (60分)	徳田				11:30～	ボディメンテナンス (60分)	小賦
						20:00～	スロトレ (60分)	稲嶺				13:30～	★やさしいスロトレ (30分)	稲嶺
7日			8日			9日			10日			11日		
10:15～	0から始めるヨガクラス (60分)	金城	9:30～	美姿勢ストレッチ (60分)	早坂	9:30～	スッキリストレッチ (30分)	唐津	13:30～	★コアトレピラティス (30分)	徳田	休館日		
11:30～	ボディメンテナンス (60分)	小賦	13:30～	らくらく体操 (30分)	徳田	10:15～	ピラフィット (60分)	徳田						
			19:00～	DISCO WORLD (60分)	奥間	20:00～	スロトレ (60分)	稲嶺						
14日			15日			16日			17日			18日		
10:15～	0から始めるヨガクラス (60分)	金城	9:30～	美姿勢ストレッチ (60分)	早坂	9:30～	ポールDEリセット (30分)	唐津	13:30～	スッキリストレッチ (30分)	勝目	10:10～	健康エクササイズ (60分)	奥間
13:30～	★やさしいスロトレ (30分)	稲嶺	19:00～	DISCO WORLD (60分)	奥間	10:15～	ピラフィット (60分)	徳田				11:30～	ボディメンテナンス (60分)	小賦
						20:00～	スロトレ (60分)	稲嶺				13:30～	★コアトレピラティス (30分)	徳田
21日(祝日)			22日(祝日)			23日(祝日)			24日			25日		
祝日の為お休み			9:30～	美姿勢ストレッチ (60分)	早坂	祝日の為お休み			9:30～	ポールDEリセット (30分)	唐津	休館日		
28日			29日			30日			8月より開催人数が4名となりますのでご予約をお取りし 参加していただきますようお願いいたします！！ 4名以下の場合には閉講となります。 皆様のご参加お待ちしております(^^)／					
9:30～	★コアトレピラティス (30分)	徳田	9:30～	美姿勢ストレッチ (60分)	早坂	10:15～	ピラフィット (60分)	徳田						
10:15～	0から始めるヨガクラス (60分)	金城	13:30～	スッキリストレッチ (30分)	大城	13:30～	ポールDEリセット (30分)	勝目						
11:30～	ボディメンテナンス (60分)	小賦	19:00～	DISCO WORLD (60分)	奥間	20:00～	スロトレ (60分)	稲嶺						

氏名

【初回利用の方へ】

受付にて

・申込用紙のご記入

・スタンプカードのご購入をお願いいたします

【ご利用案内】

・30分プログラム:スタンプ1個

・60分プログラム:スタンプ2個