

10月14日（月・祝）

体育の日スタジオスケジュール

9:30~10:30 [9:00]	仙人体操 ★ 溝越（多目的室）
10:45~11:30 [9:20]	歩く。～快適に歩く為に～ ★ 山崎（多目的室） ※定員30名
11:50~12:20 [10:10]	バランスボール30 ★ 山本（多目的室） ※定員30名
12:30~12:50	TRXトレーニング☆☆ フリートレーニングゾーン
12:50~13:35 [11:25]	太極舞 ★ 宮崎（多目的室）
13:45~14:45 [12:35]	ピラティス ★ 宮崎（多目的室）
15:00~15:45 [13:35]	バレトン ★ 石島（多目的室）
15:55~16:55 [14:45]	ヨガ60 ★ 石島（多目的室）
16:30~16:45	身体リフレッシュ★ フリートレーニングゾーン
19:30~20:15 [18:30]	adidasボクシング☆☆ 体育の日スペシャル☆☆ 橋本（多目的室）
20:30~21:15 [19:20]	レプリーボック★★ 橋本（多目的室） ※定員30名

※定員数が未記入のクラスは50名です

三芳町総合体育館指定管理者 東京ドーム・ホールツリーグループ TEL049-258-0311

◇有料特別プログラム◇

10:00~11:30
三芳フィットフェス2019
関・陣野・神武

詳細はイベントチラシ・ポスターをご覧くださいませ。

レッスン後に、フィットネスルームや
スタジオプログラムを別途ご利用可能です！

歩く。～快適に歩く為に～

理想の歩き方、クセ、コツを解説。
「歩き」に関するトレーニング・ストレッチで
より動きやすい身体に整えます。
タオルご持参ください。

太極舞

中国伝統武術や太極拳をベースに、情緒あふれる
音楽に合わせて舞う、台湾発祥のエクササイズです！

バレトン

皆さまの声にお応えして
祝日の特別プログラムに復活！

adidasボクシング
体育の日スペシャル

3連休の最後はadidasボクシングを
体育の日特別バージョンでお届けします！
沢山動いて楽しくストレス発散しましょう！