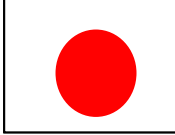
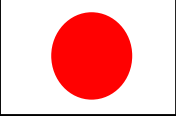
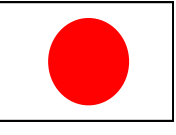
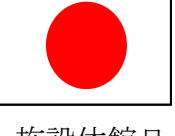
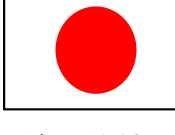


2019 オフスクエア 9月 スタジオスケジュール

『スタジオレッスン体験受付中！！』 9月14日まで！！

〈利用料金〉 ￥500 (タオルなし)
 (エアロ、ヨガ、筋トレ系レッスンなど！！)
 ※お風呂もご利用の場合は＋￥500

9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
10:30～11:15 フラダンス 中野	13:45～14:30 腰痛肩こり改善 高石	19:00～20:00 太極拳 菅	13:45～14:30 かんたん筋トレ 高石	19:00～20:00 エアロビクス 1 高世	 施設休館日 (CLOSE)	11:15～12:15 エアロビクス 1 吉田
11:30～12:15 おまかせAE 中野	19:30～20:00 ストレッチ 高石		19:00～20:00 ヨガ 島谷			
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
10:30～11:15 フラダンス 中野	13:45～14:30 腰痛肩こり改善 高石	19:00～20:00 太極拳 菅	13:45～14:45 やさしいエアロ 高世	 施設休館日 (CLOSE)	19:00～20:00 脂肪燃焼 遠藤	11:15～12:15 エアロビクス 1 吉田
11:30～12:15 おまかせAE 中野	19:30～20:30 エアロビクス 1 木村		19:00～20:00 ヨガ 島谷			
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
 施設休館日 (CLOSE)	10:30～11:30 ヨガ 島谷	19:00～20:00 太極拳 菅	13:45～14:30 かんたん筋トレ 高石	19:00～20:00 エアロビクス 1 高世	19:30～20:00 ストレッチ 高石	11:00～12:00 おまかせAE 中野
			19:00～20:00 ヨガ 島谷			
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
11:00～12:00 やさしいエアロ 高世	10:30～11:30 ヨガ 島谷	19:00～20:00 太極拳 菅	 施設休館日 (CLOSE)	19:00～20:00 ヨガ 島谷	19:00～20:00 脂肪燃焼 遠藤	11:15～12:15 エアロビクス 1 吉田
9月29日	9月30日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
11:00～12:00 エアロビクス 1 高世	13:45～14:30 腰痛肩こり改善 高石	19:00～20:00 太極拳 橋本	13:45～14:30 かんたん筋トレ 高石	19:00～20:00 エアロビクス 1 高世	 施設休館日 (CLOSE)	11:15～12:15 ヨガ 島谷
			19:30～20:30 エアロビクス 1 木村			

■スタジオプログラム

腰痛肩こり改善 ★☆☆☆☆ やさしいエアロ ★～★★☆☆☆ かんたん筋トレ ★★☆☆☆
 ヨガ ★～★★☆☆☆ エアロビクス1 ★★～★★★★☆☆ ストレッチ ★☆☆☆☆
 太極拳 ★～★★☆☆☆ おまかせAE ★★～★★★★☆☆ 体幹トレーニング ★☆☆☆☆

休館日についてはこちらから

[タスパークホテルで検索 \(www.taspark.co.jp\)](http://www.taspark.co.jp)

(フィットネスクラブ)→(クラブカレンダー) をクリックしていただければご覧いただけます。