

# 船橋アリーナスタジオプログラム

金曜日

## パワーヨガ

ヨガの持つシェイプアップ効果に着目し、それをより高めたクラスです。パワフルなポーズにもトライしながら全身の筋肉のバランスを整えていきましょう！

- |       |                |
|-------|----------------|
| 【対象】  | 中学生以上          |
| 【時間】  | 10:10~11:00    |
| 【定員】  | 35名            |
| 【参加費】 | 3,680円 月4回(税込) |
| 【場所】  | リズムエクササイズ室     |
| 【持ち物】 | 運動しやすい服装       |



【講師】 ASAKO

お申込み・問合せ先：船橋アリーナ トレーニング室 TEL047-461-4410

# 平成30年度 金曜スタジオ開催日程表

開催日  休館日

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を100円券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

						4月
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

						5月
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	<del>14</del>	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

						6月
日	月	火	水	木	金	土
						1
5月分4回目						2
3	4	5	6	7	8	9
10	<del>11</del>	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

						7月
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

						8月
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	<del>13</del>	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

						9月
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	<del>10</del>	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

						10月
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

						11月
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	<del>12</del>	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
12月分1回目						

						12月
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	<del>10</del>	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	<del>29</del>
<del>30</del>	<del>31</del>					

						1月
日	月	火	水	木	金	土
		<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

						2月
日	月	火	水	木	金	土
						1
1月分4回目						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	<del>18</del>	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

						3月
日	月	火	水	木	金	土
						1
2月分4回目						2
3	4	5	6	7	8	9
10	<del>11</del>	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						