

2024年

6月のスケジュール(^o^)*アはアソカ幼稚園(^o^)/

日	月	火	水	木	金	土
						1 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
2 エアロ 16:00~18:00	3 ア	4 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	5 エ 17:00~18:00	6 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	7 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	8 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
9 エアロ 16:00~18:00	10 ア	11 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	12 エ 17:00~18:00	13 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	14 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	15 福岡大会 体 お休み エ お休み
16 福岡大会 エアロお休み	17 ア	18 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	19 エ 17:00~18:00	20 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	21 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	22 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
23 エアロ 16:00~18:00	24	25 体 × エ 18:00~19:30	26 エ 17:00~18:00	27 体 × エ 17:30~18:30	28 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	29 *体 お休み エ 16:00~17:30 ~18:00
23 エアロ 16:00~18:00						

エアロクラスは、新しい動きを練習しています。自宅でイメージトレーニングをやりましょう(^ ^)/
体操クラスとエアロクラス→自宅で柔軟体操と自分の年の数、腕立てと腹筋をやりましょう(^o^)/
ポイントは『楽しく』『継続』です。

5月15日(土)、16日(日)はスポーツエアロビック福岡オープン(北九州市)大会です。

※ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)フォローお願いいたします。

以上、よろしくお願いたします。(^^)/