

SummerFes スケジュール



月 火 水 木 金 土 日

ご参加おまちしてま——す



18 19
 入門カラテ 16:00~16:45
 ボクササイズ 15:00~15:45
 握力チャレンジランキング
 ☆BINGOカード☆
 ジムスタンプカード

- 入門カラテ 講師…蛭田
- ボクササイズ 講師…鶴見
- 水泳のためのエクササイズ 講師…平野
- 骨盤底筋群ケア 講師…日環アリーナ栃木インストラクター
- Fitness養生気功 講師…村田
- フィジカルサーキット 講師…鈴木,平野
- トータルステップエクササイズ 講師…大和田
- 筋膜ストレッチ 講師…英

20 21 22 23 24 25 26
 水泳のためのエクササイズ 18:30~19:30
 骨盤底筋群ケア 15:30~16:15
 Fitness 養生気功 12:15~13:00
 トータルステップエクササイズ 15:00~15:45
 フィジカルサーキット 16:00~17:20
 筋膜ストレッチ 16:00~16:45

- 握力チャレンジランキング
…第二回握力チャレンジランキング!!
- ☆BINGOカード☆
…ビンゴを完成させ、くじを引いて商品をGET
- ジムスタンプカード
…スタンプ5個で、ビジターチケットや一回券をGET

握力チャレンジランキング
 ☆BINGOカード☆
 ジムスタンプカード