

レッスンプログラム 土・日

土曜日			日曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
★ ストレッチ 9:40～(15)			★ ストレッチ 9:40～(15)		
	10:00～ グラビティ	10:00～(60) マイレハルアップ スイム 山田		10:00～ グラビティ	
★ 10:30～(20) エンジョイバイク20					
11:15～(60) ズンバ 寺崎	11:00～ グラビティ	★ 11:15～(45) アクアビクス 柳生	11:00～ パラエティ レッスン ※右に記載	11:00～ グラビティ	11:00～ パラエティ レッスン ※右に記載
13:00～(60) パワーヨガ 内海					
	14:00～ グラビティ		14:00～ パラエティ レッスン ※右に記載	14:00～ グラビティ	14:00～ パラエティ レッスン ※右に記載
14:15～(60) ヘルスアップエアロ (中級) 山内					
	15:00～ グラビティ			15:00～ グラビティ	

土曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
	19:00～ グラビティ	
19:30～(45) STEP中級 尾崎		
	20:00～ グラビティ	
20:30～(45) 中級エアロ 尾崎		

新レッスン開始！！
火曜日～金曜日
19:30～ ヒートバイク

予約制(20分)
 ※スタジオ2のレッスンは
 全て当日予約制となります



★スイムレッスンは予約制
 となります
 詳しくはフロントにてお問
 合わせください

バラエティ・ウィークリーレッスン H24 9月

火曜日

	18:15～	
4日	サーキットトレーニング	田村
11日	Mix Sports	柘植
18日	楽しくウォーキング	田村
25日	クイック&スロー	柘植

水曜日

	15:10～	
5日	Mix Sports	柘植
12日	簡単STEP	鋳山
19日	クイック&スロー	柘植
26日	簡単STEP	鋳山

金曜日

	18:15～	
7日	初級エアロ	鋳山
14日	バランスボール	井亦
21日	フットセラピー	鋳山
28日	青竹エクササイズ	井亦

日曜日

	11:00～	
2日	HIP HOP	西田
9日	太極舞	後藤
16日	エアロビクスMiddle	山内
23日	エアロビクスMiddle	尾崎
30日	バランスボール60	後藤

	14:00～	
2日	ヨガ	内海
9日	ヴィンヤサヨガ	太田
16日	ダイエットウォーキング	山田
23日	ダイエットウォーキング	山田
30日	ズンバ	寺崎