

レッスンプログラム 土・日

バラエティ・ウィークリーレッスンH24 10月

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) マイルヘルアップ		10:00～ グラビティ	
	10:30～(20) ヒートバイク	スイム 山田			
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～ バラエティ レッスン ※右に記載	11:00～ グラビティ	11:00～ バラエティ 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～ バラエティ レッスン ※右に記載	14:00～ グラビティ	14:00～ バラエティ 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

火曜日

	18:15～	
2日	サーキットトレーニング	田村
9日	スリムコンバット	柘植
16日	サーキットトレーニング	田村
23日	スリムコンバット	柘植
30日	楽しくウォーキング	田村

金曜日

	18:15～	
5日	初級エアロ	鋳山
12日	青竹エクササイズ	井亦
19日	ボディコンディショニング	鋳山
26日	バランスボール	井亦

日曜日

	11:00～	
7日	HIP HOP	西田
14日	ヨガ	山口
21日	太極舞	後藤
28日	エアロビクスMiddle	山内

水曜日

	15:10～	
3日	かんたんSTEP	鋳山
10日	かんたんSTEP	鋳山
17日	エイトステップ	柘植
24日	エイトステップ	柘植
31日	骨盤エクササイズ	杉山

※スリムコンバット
 ⇒格闘技系エクササイズ

※エイトステップ
 ⇒8数字を踏む エアロ+筋トレ

	14:00～	
7日	ヴィンヤサヨガ	太田
14日	ダイエットウォーキング	山田
21日	パワーヨガ	内海
28日	ダイエットウォーキング	山田