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)		
JOY BEAT 10:30～ (20) ジョイリズム	10:00～ グラビティ 10:30～(20) ヒートバイク	10:00～(60) マイレベルアップ スイム 山田		10:00～ グラビティ	
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					
14:15～(60) 中級エアロ 岩崎	14:00～ グラビティ 15:00～ 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 15:00～ グラビティ	14:00～ バラエティ レッスン ※右に記載
	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					

1 1月より
JOY BEATスタート！
映像配信による
様々なレッスンを
お楽しみいただけます！

※スタジオ内のバイク
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 11月

火曜日

	18:15～	
6日	サーキットトレーニング	田村
13日	スリムコンバット	柘植
20日	サーキットトレーニング	田村
27日	スリムコンバット	柘植

水曜日

	15:10～	
7日	エイトステップ	柘植
14日	バランスボール	鋳山
21日	エイトステップ	柘植
28日	バランスボール	鋳山

水曜日

	19:10～	
7日	HIP HOP	鋳山
14日	初中級エアロ	関屋
21日	HIP HOP	鋳山
28日	初中級エアロ	関屋

金曜日

	18:15～	
2日	ボディコンディショニング	鋳山
9日	バランスボール	井亦
16日	初級エアロ	鋳山
23日		
30日	青竹エクササイズ	井亦

日曜日

	11:00～	
4日	HIP HOP	西田
11日	ヨガ	山口
18日	エアロビクスMiddle	尾崎
25日	太極舞	後藤

	14:00～	
4日	ヴィンヤサヨガ	太田
11日	ダイエットウォーキング	山田
18日	ダイエットウォーキング	山田
25日	ヨガ	内海