レッスンプログラム　土・日

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
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	10:00～(60) マイレベルアップ 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
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 14:30～ ヒートバイク 15:00～ グラビティ	
19:30～(45) STEP中級 尾崎	19:00～ グラビティ 20:00～ グラビティ	
20:30～(60) 中級エアロ 尾崎		

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
ストレッチ 9:40～(15)		
	10:00～ グラビティ	
11:00～ バラエティ レッスン ※右に記載	11:00～ グラビティ	
14:00～ バラエティ レッスン (JOYBEAT) ※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

JOY　BEATとは・・・
バーチャルインストラクターと
フィットネス用にアレンジされた
楽曲を組み合わせた
映像レッスンです。

※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H25. 3月

火曜日

18:15～		
5日	ファイトクラブ(格闘技系)	杉山
12日	JOYBEATサーキット	田村
19日	ファイトクラブ(格闘技系)	柘植
26日	JOYBEATサーキット	田村

水曜日

15:10～		
6日	かんたんSTEP	鋳山
13日	JOYBEATコンバット	柘植
20日	骨盤エクササイズ	杉山
27日	バランスボール	鋳山

水曜日

19:10～		
6日	STEP初級	稲垣
13日	STEP初級	稲垣
20日		
27日	初めてのラテンダンス	山口

金曜日

18:15～		
1日	青竹エクササイズ＆フットセラピー45	井亦
8日	ボディコンディショニング	鋳山
15日	JOYBEAT JOYリズム＋格闘技系	柘植
22日	バランスボール	井亦
29日	JOYBEAT JOYリズム＋格闘技系	柘植

日曜日

11:00～		
3日	HIP　HOP	西田
10日	太極舞	後藤
17日	ヨガ	桜井
24日	JOYBEAT JOYリズム＋格闘技系	柘植
31日	ヨガ	山口

15:10～		
31日	JOYBEAT JOYリズム＋格闘技系	柘植

日曜日

14:00～		
3日	ヴィンヤサヨガ	太田
10日	ダイエットウォーキング	山田
17日	初めてのラテンダンス	山口
24日	ダイエットウォーキング	山田
31日	パワーヨガ	内海

はプールのレッスンとなります