

# 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H25. 4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)		
<b>新レッスン</b> 10:30～(30) 鑄山 エアロ30	10:00～ グラビティ	10:00～(60) マイルヘルアップ 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	
13:00～(60) パワーヨガ 内海					
14:15～(60) STEP 中級 岩崎	14:00～ グラビティ 14:30～ ヒートバイク 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
<b>内容変更</b>					
	19:00～ グラビティ				
19:30～(45) STEP中級 尾崎					
	20:00～ グラビティ				
20:30～(60) 中級エアロ 尾崎					

 スイムレッスン  
予約制のレッスンとなります

 予約不要です

※スタジオ2のレッスンは  
全て当日予約制となります

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	ファイトクラブ	杉山
9日	JOYBEAT サーキット	田村
16日	ファイトクラブ	杉山
23日	JOYBEAT サーキット	田村
30日	ファイトクラブ	杉山

## 水曜日

15:10～		
3日	かんたんSTEP	鑄山
10日	ジムボールEX	柘植
17日	骨盤エクササイズ	杉山
24日	バランスボール	鑄山

## 金曜日

18:15～		
5日	ボディコンディショニング	鑄山
12日	バランスボール	井亦
19日	体軸トレーニング	柘植
26日	青竹 & フットセラピー	井亦

**JOY BEATとは・・・**  
バーチャルストラクターと  
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。

## 日曜日

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

## 日曜日

14:00～		
7日	ダイエットウォーキング	山田
14日	ヴィンヤサヨガ	太田
21日	ダイエットウォーキング	山田
28日	ピラティス	内海

 はプールのレッスンとなります