

# 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. 5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 スィム 山田		10:00～ グラビティ	
10:30～(30) 鑄山 エアロ30					
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					
	14:00～ 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) STEP 中級 岩崎	14:30～ ヒートバイク				
	15:00～ グラビティ			15:00～ グラビティ	
	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～		
7日	ファイトクラブ	杉山
14日	ウエストシェイプ15	柘植
21日	ファイトクラブ	杉山
28日	サーキットトレーニング	田村

## 水曜日

15:10～		
1日	骨盤エクササイズ	杉山
8日	ボディコンデショニング	鑄山
15日	ジムボールEX	柘植
22日	骨盤エクササイズ	杉山
29日	ボディコンデショニング	鑄山

## 金曜日

18:15～		
10日	ボディコンデショニング	鑄山
17日	バランスボール	井亦
24日	ボディコンデショニング	鑄山
31日	青竹&フットセラピー	井亦

## 日曜日

11:00～		
5日	HIP HOP	西田
12日	パワーヨガ	桜井
19日	初めてのラテンダンス45	山口
26日	太極舞	後藤

## 日曜日

14:00～		
5日	ヴィンヤサヨガ	太田
12日	ヨガ	山口
19日	ダイエットウォーキング	山田
26日	ダイエットウォーキング	山田

5日	15:10～	JOYBEAT JOYリズム+格闘技系	柘植
----	--------	---------------------	----



はプールのレッスンとなります