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)		
	10:00～ グラビティ	10:00～(60) マイレベルアップ スイム 山田
10:30～(30)鋳山 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
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	
	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		

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 ※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
	15:00～ グラビティ	

※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

バラエティ・ウィークリーレッスンH25. 6月

火曜日

18:15～		
4日	ファイトクラブ	杉山
11日	サーキットトレーニング	田村
18日	ファイトクラブ	杉山
25日	ウエストシェイプ15	柘植

水曜日

15:10～		
5日	ジムボールエクササイズ	柘植
12日	ボディコンディショニング	鋳山
19日	骨盤エクササイズ	杉山
26日	ボディコンディショニング	鋳山

金曜日

18:15～		
7日	ボディコンディショニング	鋳山
14日	ウエストシェイプ	柘植
21日	ボディコンディショニング	鋳山
28日	青竹エクササイズ	井亦

　　はプールのレッスンとなります

日曜日

11:00～		
2日	HIP　HOP	西田
9日	パワーヨガ	桜井
16日	リラックスヨガ	岡
23日	エアロビクスMiddle	尾崎
30日	太極舞	後藤

日曜日

14:00～		
2日	ヴィンヤサヨガ	太田
9日	ダイエットウォーキング	山田
16日	初めてのラテンダンス45	山口
23日	ヨガ	山口
30日	ダイエットウォーキング	山田

♪WEEKLY特別レッスン♪

2日	15:15～	JOYBEAT　JOYリズム＋格闘技系	柘植
23日	15:15～	ヒートバイク(40分)	柘植