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. 7月

火曜日

18:15～		
2日	ファイトクラブ	杉山
9日	ウエストシェイプ15	柘植
16日	サーキットトレーニング	田村
23日	ファイトクラブ	杉山
30日	ウエストシェイプ15	柘植

水曜日

15:10～		
3日	ボディコンディショニング	鋳山
10日	くびれーニング	杉山
17日	ボディコンディショニング	鋳山
24日	ボールEX	柘植
31日	ボディコンディショニング	鋳山

金曜日

18:15～		
5日	青竹エクササイズ	井亦
12日	ボディコンディショニング	鋳山
19日	バランスボール	井亦
26日	ボディコンディショニング	鋳山

はプールのレッスンとなります

日曜日

11:00～		
7日	HIP　HOP	西田
14日	リラックスヨガ	岡
21日	エアロビクスMiddle	尾崎
28日	太極舞	後藤

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	ヨガ	山口
28日	ダイエットウォーキング	山田

♪WEEKLY特別レッスン♪

7日	15:30～	JOYBEAT　JOYリズム＋格闘技系	柘植
21日	15:30～	JOYBEAT　JOYリズム＋格闘技系	柘植