レッスンプログラム　土・日

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) マイレベルアップ スイム 山田		10:00～ グラビティ	
10:30～(30)錆山 エアロ30					
	11:00～ 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	
11:15～(60) ズンバ 古田		11:15～(45) アクアビクス 柳生			
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

バラエティ・ウィークリーレッスンH25. 10月

火曜日

18:15～		
1日	サーキットトレーニング	田村
8日	ウエストシェイプ	柘植
15日	ウエストシェイプ	柘植
22日	サーキットトレーニング	田村
29日	ウエストシェイプ	柘植

水曜日

15:10～		
2日	ヒップシェイプ	柘植
9日	ボディコンディショニング	錆山
16日	サーキットトレーニング	田村
23日	ヒップシェイプ	柘植
30日	ボディコンディショニング	錆山

金曜日

18:15～		
4日	青竹エクササイズ	井亦
11日	ボディコンディショニング	錆山
18日	バランスボール	井亦
25日	ボディコンディショニング	錆山

日曜日

11:00～		
6日	フラダンス	Kuni
13日	太極舞	後藤
20日	簡単チアダンス60	小山
27日	エアロビクスMiddle	尾崎

日曜日

14:00～		
6日	ダイエットウォーキング	山田
13日	ヴィンヤサヨガ	太田
20日	ヨガ	山口
27日	ヴィンヤサヨガ	太田

　　はプールのレッスンとなります