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 古田	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H26. 1月

火曜日

18:15～		
7日	ウエストシェイプ	柘植
14日	ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	田村
21日	ウエストシェイプ	柘植
28日	ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	田村

水曜日

15:10～		
8日	ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	田村
15日	ウエストシェイプ	柘植
22日	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	鋳山
29日	ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	田村

金曜日

18:15～		
10日	青竹エクササイズ	井亦
17日	初めてのﾗﾃﾝﾀﾞﾝｽ	山口
24日	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	鋳山
31日	バランスボール	井亦

日曜日

11:00～		
5日	ｴｱﾛﾋﾞｸｽMiddle	尾崎
12日	HIP　HOP	西田
19日	チアダンス60	小山
26日	太極舞	後藤

日曜日

14:00～		
5日	ﾀﾞｲｴｯﾄｳｫｰｷﾝｸﾞ	山田
12日	ヴィンヤサヨガ	太田
19日	ヨガ	山口
26日	リラックスヨガ	山口

はプールレッスンとなります