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. 2月

火曜日

18:15～		
4日	ウエストシェイプ	柘植
11日		
18日	サーキットトーレニング	田村
25日	ウエストシェイプ	柘植

水曜日

15:10～		
5日	ウエストシェイプ	柘植
12日	サーキットトレーニング	田村
19日	ボディコンディショニング	鋳山
26日	サーキットトレーニング	田村

金曜日

18:15～		
7日	青竹エクササイズ	井亦
14日	初めてのラテンダンス	山口
21日	ボディコンディショニング	鋳山
28日	バランスボール	井亦

日曜日

11:00～		
2日	ヨガ	山口
9日	エアロビクスMiddle	尾崎
16日	ヨガ	桜井
23日	太極舞	後藤

日曜日

14:00～		
2日	ダイエットウォーキング	山田
9日	ヴィンヤサヨガ	太田
16日	ピラティス	内海
23日	ダイエットウォーキング	山田

はプールレッスンとなります