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)銭山 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H26. 3月

火曜日

18:15～		
4日	サーキットトレーニング	田村
11日	ウエストシェイプ	柘植
18日	サーキットトレーニング	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	銭山
26日	サーキットトレーニング	田村

金曜日

18:15～		
7日	ボディコンディショニング	銭山
14日	バランスボール	井亦
21日		
28日	初めてのラテンダンス	山口

日曜日

11:00～		
2日	ヨガ	桜井
9日	チアダンス60	小山
16日	太極舞	後藤
23日	HIP　HOP	西田
30日	フラダンス	kuni

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	ヨガ	由良
30日	ヨガ	山口

　はプールレッスンとなります