

レッスンプログラム 土・日

バラエティ・ウィークリーレッスンH26. 5月

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) マイルアップ スィム 山田		10:00～ グラビティ	
10:30～(30) 鑄山 エアロ30					
11:15～(60) ズンバ 古田	11:00～ グラビティ	11:15～(45) アクアピクス 柳生	11:00～ バラエティ レッスン ※右に記載	11:00～ グラビティ	
	新レッスン ★有料★	12:20～(20) 流水マッサージ			
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					

火曜日

18:15～		
6日		
13日	サーキットトレーニング	田村
20日	ウエストシェイプ	柘植
27日	サーキットトレーニング	田村

水曜日

15:10～		
7日	サーキットトレーニング	田村
14日	ボディコンディショニング	鑄山
21日	サーキットトレーニング	田村
28日	ウエストシェイプ	柘植

金曜日

18:15～		
2日	ボディコンディショニング	鑄山
9日	青竹エクササイズ	木村
16日	ボディコンディショニング	鑄山
23日	初めてのラテンダンス	山口
30日	バランスボール	木村

日曜日

11:00～		
4日	HIP HOP	西田
11日	リラックスヨガ	岡
18日	エアピクスMiddle	尾崎
25日	エアピクスMiddle	山内

日曜日

14:00～		
4日	ヨガ	山口
11日	ヴィンヤサヨガ	太田
18日	ダイエットウォーキング	山田
25日	ヨガ	内海

※流水マッサージは
有料となります

※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



 はプールレッスンとなります