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			
		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					

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. 7月

火曜日

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

水曜日

15:10～		
2日	ウエストシェイプ	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	ボディコンディショニング	錆山
30日	サーキットトレーニング	田村

金曜日

18:15～		
4日	ボディコンディショニング	錆山
11日	バランスボール	木村
18日	ボディコンディショニング	錆山
25日	初めてのラテンダンス	山口

日曜日

11:00～		
6日	エアロビクスMiddle	尾崎
13日	フラダンス	kuni
20日	チアダンス	小山
27日	エアロビクスMiddle	尾崎

日曜日

14:00～		
6日	ボディコンディショニング	錆山
13日	ヴィンヤサヨガ	太田
20日	ダイエットウォーキング	山田
27日	ヨガ	由良

　はプールレッスンとなります