

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. 8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) マイルヘルアップ スイム 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	
	★有料★	12:20~(20) 流水マッサージ			
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		14:00~ バラエティ レッスン ※右に記載	14:00~ グラビティ 15:00~ グラビティ	14:00~ バラエティ レッスン ※右に記載
	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					

※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

火曜日

18:15~		
5日	ウエストシェイプ	柘植
12日	ウエストシェイプ	柘植
19日	ウエストシェイプ	柘植
26日	ウエストシェイプ	柘植

金曜日

18:15~		
1日	ホテイコンデショニング	鑄山
8日	青竹エクササイズ	木村
15日		
22日	初めてのラテンダンス	山口
29日	ホテイコンデショニング	鑄山

日曜日

11:00~		
3日	骨盤コンデショニング	山口
10日	エアロピクスMiddle	尾崎
17日	ヨガ	桜井
24日	エアロピクスMiddle	山内
31日	ズンバ	マリオ

水曜日

15:10~		
6日	サーキットトレーニング	田村
13日		
20日	ホテイコンデショニング	鑄山
27日	サーキットトレーニング	田村



★新レッスン★バレトンとは？

フィットネス、ヨガ、バレエ
それぞれの動作をつなぎ合
わせて動き続ける有酸素運
動です。
バレエの経験がない方でも気軽に
参加できますよ！！

日曜日

14:00~		
3日	バレトン(45分)	桑原
10日	ヴィンヤサヨガ	太田
17日	ダイエットウォーキング	山田
24日	チアダンス	小山
31日	ヨガ	内海