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. 9月

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
	☆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	
	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	

※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

火曜日

18:15～		
2日	佐藤道場	佐藤
9日	ウエストシェイプ	柘植
16日	佐藤道場	佐藤
23日		
30日	ウエストシェイプ	柘植

水曜日

15:10～		
3日	サーキットトレーニング	田村
10日	ボディコンディショニング	鋳山
17日	サーキットトレーニング	鋳山
24日	ウエストシェイプ	柘植

金曜日

18:15～		
5日	ボディコンディショニング	鋳山
12日	バランスボール	木村
19日	サーキットトレーニング	田村
26日	初めてのラテンダンス	山口

佐藤道場とは？？

空手の基本的な突きや蹴りをします。
動きの基本は簡単なので初心者、
女性、大歓迎！
またミット打ちでストレス解消！！＆
簡単な護身術も！！

日曜日

11:00～		
7日	チアダンス	小山
14日	ヨガ	桜井
21日	ズンバ	マリオ
28日	エアロビクスMiddle	尾崎

日曜日

14:00～		
7日	ヨガ	内海
14日	ヴィンヤサヨガ	太田
21日	バレトン	桑原
28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