

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. 10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	
	★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					

※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~		
7日	ウエストシェイプ	柘植
14日	ウエストシェイプ	柘植
21日	佐藤道場	佐藤
28日	佐藤道場	佐藤



金曜日

18:15~		
3日	バランスボール	木村
10日	サーキットトレーニング	田村
17日	バレトン	桑原
24日	初めてのラテンダンス	山口
31日	初めてのラテンダンス	山口

金曜日

20:20~ バラエティヨガ		
3日	ヨガ	山口
10日	ヨガ	佐久間
17日	ヨガ	佐久間
24日	ヨガ	山口
31日	ヨガ	山口

日曜日

11:00~		
5日	バレトン	桑原
12日	ベリーダンス入門	古田
19日	ヨガ	桜井
26日	ズンバ	マリオ

日曜日

14:00~		
5日	ヨガ	内海
12日	ヴィンヤサヨガ	太田
19日	チアダンス	小山
26日	ダイエットウォーキング	山田