# レッスンプログラム 土・日

19:00~ グラビティ

20:00~

グラビティ

19:30~(45)

STEP中級 尾崎

20:30~(60) 中級エアロ

尾崎

## バラエティレッスン H26. 12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			ストレッチ		
9:40~(15)			9:40~(15)		
	10:00~	10:00~(60)		10:00~	
	グラビティ	マイレヘ・ルアップ		グラビティ	
10:30~(30)鋳山		スイム			
▼ エアロ30		山田			
11:15~(60)	11:00~	11:15~(45)	11:00~ バラエティ	11:00~	
ブンバ	グラビティ	11:15~(45) <b>11:</b> 15~(45)	トラエティ レッスン	グラビティ	
//2/.		柳生	※右に記載		
古田					
		12:20~(20)			
	☆有料☆	流水マッサージ			
13:00~(60)	1				
パワーヨカ゛					
内海					
	14:00~		14:00~	14:00~	14:00~
14:15~(60)	ブラビティ		バラエティ	グラビティ	バラエティ
STEP	14:30~		レッスン	//_/	レッスン
中級	ヒートバイク		※右に記載		※右に記載
岩崎	15:00~			15:00~	
	グラビティ			グラビティ	

#### 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		



#### 金曜日

	18:15~	
5日	<b>ボディコンディショニング</b>	鋳山
12日	バレトン	桑原
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

### 日曜日

11:00~			
7日	ベリーダンス入門	古田	
14日	ズンバ	マリオ	
21日	ヨガ	内海	
28日	ェアロビクスMiddle	尾崎	

#### 日曜日

14:00~			
7日	初級ピラティス	岡	
14日	タ゛イェットウォーキンク゛	山田	
21日	バレトン	桑原	
28日	ヴィンヤサヨガ	太田	

※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