

レッスンプログラム 土・日

バラエティレッスン H27. 1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) マイレバルアップ 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) アクアビクス 柳生	11:00~ バラエティ レッスン ※右に記載	11:00~ グラビティ	
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~		
6日	佐藤道場	佐藤
13日	ウエストシェイプ	柘植
20日	佐藤道場	佐藤
27日	ウエストシェイプ	柘植



金曜日

18:15~		
9日	ボディコンディショニング	鑄山
16日	バレトン	桑原
23日	サーキットトレーニング	田村
30日	初めてのラテンダンス	山口

日曜日

11:00~		
4日		
11日	バレトン	桑原
18日	ズンバ	マリオ
25日	エアロビクスMiddle	尾崎

日曜日

14:00~		
4日	ボディコンディショニング	鑄山
11日	ヴィンヤサヨガ	太田
18日	ベリーダンス入門	古田
25日	ヨガ	由良