レッスンプログラム　土・日

バラエティレッスン　H27. 2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) マイレベルアップ スイム 山田		10:00～ グラビティ	
10:30～(30)鋳山 エアロ30					
	11:00～ 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	
11:15～(60) ズンバ 古田		11:15～(45) アクアビクス 柳生			
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

火曜日

18:15～		
3日	佐藤道場	佐藤
10日	ウエストシェイプ	柘植
17日	佐藤道場	佐藤
24日	ウエストシェイプ	柘植

金曜日

18:15～		
6日	ボディコンディショニング	鋳山
13日	サーキットトレーニング	田村
20日	バレトン	桑原
27日	初めてのラテンダンス	山口

日曜日

11:00～		
1日	初級ピラティス	岡
8日	ズンバ	マリオ
15日	ヨガ	山口
22日	ベリーダンス	古田

日曜日

14:00～		
1日	バレトン	桑原
8日	ヴィンヤサヨガ	太田
15日	ダイエットウォーキング	山田
22日	ヨガ	由良

□はプールレッスンとなります