# 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 H27. 4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~	1
	グラビティ	マイレヘブルアップ		グラビティ	
10:30~(30)鋳山		スイム		,,,,,	1
ブェアロ30		山田			
11.15 (00)	11:00~	11 15 (15)	11:00~	11:00~	
11:15~(60) ズンバ	グラビティ	11:15~(45)	バラエティ	グラビティ	1
スンハ		♥ アクアビクス 柳生	レッスン ※右に記載		
古田		151	<u> </u>		
10.00 (00)					
13:00~(60) パ <sup>°</sup> ワーヨカ゛					
内海					
	14:00~		14:00~	14:00~	14:00~
14:15~(60)	グラビティ		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 岩崎	<u>ヒートバイク</u> 15:00~		※右に記載	15:00~	※右に記載
ᄱᄢ	グラビティ			グラビティ	
	,,,,,			, ,,,,,,	

### 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

19:10~				
3日	ベリーダンス	古田		
10日	ェアロビクスMiddle	湯本		
17日	ベリーダンス	古田		
24日	ベリーダンス	古田		

#### 日曜日

11:00~				
5日	ヨガ	厅		
12日	初級ピラティス	岡		
19日	HIP HOP	西田		
26日	ズンバ	マリオ		

#### 日曜日

14:00~			
5日	ズンバ	桑原	
12日	ベリーダンス	古田	
19日	ヴィンヤサヨガ	太田	
26日	ヨガ	内海	

※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(45分)