

レッスンプログラム 土・日

バラエティレッスン H27. 5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) マイルヘルアップ 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 | | | | | |
| | | | | | |

金曜日

| 19:10～ | | |
|--------|-------------|----|
| 1日 | ベリーダンス入門 | 古田 |
| 8日 | エアビクスMiddle | 湯本 |
| 15日 | ベリーダンス入門 | 古田 |
| 22日 | エアビクスMiddle | 尾崎 |
| 29日 | ベリーダンス入門 | 古田 |

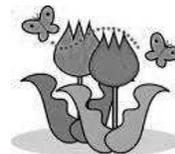
日曜日

| 11:00～ | | |
|--------|---------|-----|
| 3日 | ベリーダンス | 古田 |
| 10日 | パワーヨガ | 田中 |
| 17日 | ズンバSTEP | マリオ |
| 24日 | ヨガ | 山口 |
| 31日 | ズンバ | 桑原 |

日曜日

| 14:00～ | | |
|--------|-------------|----|
| 3日 | HIP HOP | 西田 |
| 10日 | ヴィンヤサヨガ | 太田 |
| 17日 | ダイエットウォーキング | 山田 |
| 24日 | ピラティス | 岡 |
| 31日 | ヨガ | 由良 |

※スタジオ2のレッスンは
全て当日予約制となります



はプールレッスンとなります(45分)

詳しくはフロントにてお問
合わせください