



レッスンプログラム ~1月~

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休館日	10:00~10:20 タオルエクササイズ スタッフ 定員 10名	1/7、1/21開講 10:00~10:45 骨盤底筋 トレーニングヨガ 柴田悦子 定員 10名	10:00~10:20 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名	10:00~10:45 のびトレ 辻主 定員 10名	10:00~10:20 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名	スタジオ 開放日
			1/14、1/28開講 10:00~10:45 バレエクササイズ 川嶋英里 定員 10名	10:30~10:50 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名			
11:00		11:00~11:40 ズンバ 心優 定員 10名	11:00~11:45 リンパストレッチ 高林育子 定員 10名	11:00~11:45 身体のゆがみ整う ピラティス mami 定員 10名	11:00~11:45 からだリセット 青島ふみえ 定員 10名	11:00~11:45 STRONG NATION 鈴木悠真 定員 10名	
12:00		12:00~12:40 アクアダンス 森山俊江 定員 24名 プールにて実施	クラスレッスン 12:00~13:00 スイム 松居伸江 13:00~14:00 初級スイム 松居伸江 申込者のみ	1/15、1/29開講 12:00~12:45 身体のゆがみ整う ピラティス mami 定員 10名	12:00~12:40 アクアダンス 松居伸江 定員 24名 プールにて実施	1/17、1/31開講 12:15~12:55 アクアダンス 森山俊江 定員 24名 プールにて実施	
13:00		13:35~13:55 やさしいエアロ スタッフ 定員 10名	1/7、1/21 1/28開講 13:35~13:55 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名	13:35~13:55 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	詳細は別紙 をご覧ください 13:35~13:55 週替わりレッスン スタッフ	1/10、1/17 1/31開講 13:35~13:55 ひめトレベーシック スタッフ 定員 6名	
{		}	}	}	}	}	
18:00		1/13、1/20 1/27開講 18:00~18:20 脂肪燃焼サーキット スタッフ 定員 8名		1/8、1/29開講 18:00~18:20 やさしいエアロ スタッフ 定員 8名	1/16、1/30開講 18:00~18:20 全身シェイプ スタッフ 定員 8名		
19:00		19:00~19:45 体幹エクササイズ 大庭宏之 定員 10名	19:05~19:25 ウエストシェイプ スタッフ 定員 8名	19:05~19:25 週替わりレッスン スタッフ	19:00~19:40 ズンバ 心優 定員 10名		
20:00	20:05~20:25 肩コリエクササイズ スタッフ 定員 8名	20:05~20:25 やさしいエアロ スタッフ 定員 10名	20:05~20:25 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	20:05~20:25 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名			

 スタッフレッスン (無料)

 有料レッスン (500円/回) →1Fフロントにてお申込みください。

 プールレッスン (無料)

 クラスレッスン (500円/回) →期間を定めて実施します。期間ごとにお申し込みが必要となります。