

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	
11:00				10:30~10:50 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名			
12:00		12:00~12:40 アクアダンス 森山俊江 定員 24名	クラスレッスン 12:00~13:00 スイム 松居伸江	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 からだりセット 青島ふみえ 定員 10名	11:00~11:45 STRONG NATION 鈴木悠真 定員 10名	1/17、1/31開講
13:00				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	12:15~12:55 アクアダンス 森山俊江 定員 24名	
14:00		14:00~14:40 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	プールにて実施
15:00				13:35~13:55 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	13:35~13:55 週替わりレッスン スタッフ	13:35~13:55 ひめトレベーシック スタッフ 定員 6名	プールにて実施
16:00		16:00~16:40 脂肪燃焼サークル スタッフ 定員 8名	1/13、1/20 1/27開講 18:00~18:20 脂肪燃焼サークル スタッフ 定員 8名	14:00~14:40 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	14:00~14:40 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	14:00~14:40 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	
17:00				1/17、1/31開講			
18:00		18:00~18:40 脂肪燃焼サークル スタッフ 定員 8名	1/13、1/20 1/27開講 18:00~18:20 脂肪燃焼サークル スタッフ 定員 8名	15:00~15:40 ウエストシェイプ スタッフ 定員 8名	15:00~15:40 ウエストシェイプ スタッフ 定員 8名	15:00~15:40 ウエストシェイプ スタッフ 定員 8名	
19:00				1/17、1/31開講			
20:00		20:00~20:40 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		
<p> スタッフレッスン (無料)</p> <p> 有料レッスン (500円/回) →1Fフロントにてお申込みください。</p> <p> プールレッスン (無料)</p> <p> 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。</p>							

ス タ ジ オ 開 放 日