

# レッスンプログラム ～3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	<b>3/4、3/18開講</b> 10:00～10:45 骨盤底筋 トレーニングヨガ 柴田悦子 定員 10名  <b>3/11、3/25開講</b> 10:00～10:45 バレエエクササイズ 川嶋英里 定員 10名	10:00～10:20 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名  10:30～10:50 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		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	<b>3/7のみ開講</b> 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	<b>クラスレッスン</b> 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	<b>3/5、3/19開講</b> 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	<b>3/14、3/28開講</b> 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	<b>3/4、3/11、3/25 開講</b> 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	13:35～13:55 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	<b>詳細は別紙 をご覧ください</b> 13:35～13:55 週替わりレッスン スタッフ	<b>3/7、3/21、3/28 開講</b> 13:35～13:55 ひめトレベリック スタッフ 定員 6名	
19:00		19:00～19:45 キック体幹エクササイズ 大庭宏之 定員 10名	19:00～19:45 体幹メディカルケア 影山卓臣 定員 4名	<b>詳細は別紙 をご覧ください</b> 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 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	<b>3/4、3/11、3/25 開講</b> 20:05～20:25 やさしいエアロ スタッフ 定員 10名	20:05～20:25 ウエストシェイプ 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			

スタジオ開放日

 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。

 有料レッスン（1,000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。