

## レッスンプログラム ～2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	<div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2/4、2/18開講</div> 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		11:00～11:40 ズンバ 心優 定員 10名	11:00～11:45 リンバストレッチ 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	<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">クラスレッスン</div> 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	<div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2/5、2/19開講</div> 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	<div style="background-color: #90ee90; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2/14、2/28開講</div> 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	<div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2/4、2/11、2/25 開講</div> 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	13:35～13:55 ひめトレベーシック スタッフ 定員 6名	
}		}	}	}	}	}	
18:00		<div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2/24開講</div> 18:00～18:20 脂肪燃焼サーキット スタッフ 定員 8名		<div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2/19開講</div> 18:00～18:20 やさしいエアロ 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	<div style="background-color: #ffff00; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">19:00～19:45 体幹メディカルケア 影山 卓臣 定員 4名</div>	詳細は別紙 をご覧ください 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	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。