

レッスンプログラム ～5月～

月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～10:20 タオルエクササイズ スタッフ 定員 10名	5/20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	
		5/13,27開講 10:00～10:45 バレエエクササイズ 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	11:00～11:20 ひめトレベーシック スタッフ 定員 6名	スタジオ開放日
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		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	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	
		13:00～14:00 初級スイム 松居伸江 申込者のみ			開講なし	
13:00	13:35～13:55 やさしいエアロ スタッフ 定員 10名	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		
14:00	14:35～14:55 詳細は別紙をご覧ください 定員：8名					
17:00	17:30～18:30 詳細は別紙をご覧ください					
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	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	5/13,20,27開講 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。