

## レッスンプログラム ～6月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:00～10:20 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名	6/3,17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 タオルエクササイズ 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	
		10:30～10:50 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名	6/10,24開講 10:00～10:45 バレエエクササイズ 川嶋英里 定員 10名	※時間変更 10:30～11:15 身体のゆがみ整う ピラティス mami 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 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	
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		
			13:00～14:00 初級スイム 松居伸江 申込者のみ				
13:00	休 館 日	13:35～13:55 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8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 やさしいエアロ スタッフ 定員 10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		ス タ ジ オ 開 放 日
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 ウエストシェイプ 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。

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。