

レッスンプログラム ～10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	10/7.21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 タオルエクササイズ スタッフ 定員 10名	10：00～10：20 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名	10：00～10：20 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	10/14.28開講 10：00～10：45 バレエエクササイズ 川嶋英里 定員 10名	10：30～11：15 身体のゆがみ整う ピラティス mami 定員 10名	10/2.9.23.30開講 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 13:00～14:00 初級スイム 松居伸江 申込者のみ		10/2.9.16.23開講 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	13：35～13：55 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名	13：35～13：55 ひめトレベーシック スタッフ 定員 6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		
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 19:35～19:55 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	詳細は別紙 をご覧ください 20:05～20:25 週替わりレッスン スタッフ	20：05～20：25 筋膜リリース 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。