レッスンプログラム　～12月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休館日	10：00～10：20 ナイスビート体操 スタッフ 定員　10名	12/2.16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	スタジオ開放日
		10：30～10：50 ナイスビート体操 スタッフ 定員　10名	12/9.23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　12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 髙林育子 定員　12名		12/4,18,25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		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。