

レッスンプログラム ～10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	10/1、10/15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 10/22、10/29開講 10:00～10:45 バレエエクササイズ 川嶋英里 定員 10名	10:00～10:20 ナイスビート体操 スタッフ 定員 10名 10:30～10:50 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 ボールストレッチ 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	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	開講なし 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	10/15、10/29開講 13:00～13:30 特別講座 スタッフ 定員 10名	NEW! 13:35～13:55 腰痛エクササイズ スタッフ 定員 8名	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	
14:00	14:35～14:55 筋膜リリース スタッフ 定員 8名	14:35～14:55 リングストレッチ② スタッフ 定員 8名	14:35～14:55 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名	14:35～14:55 セラバンドエクササイズ② スタッフ 定員 8名		
18:00	10/14、10/28開講 18:00～18:20 脂肪燃焼サーキット スタッフ 定員 8名		10/23開講 18:00～18:20 下半身シェイプ スタッフ 定員 8名	10/24、10/31開講 18:00～18:20 上半身シェイプ 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	19:05～19:25 ウエストシェイプ スタッフ 定員 8名	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 肩コリエクササイズ 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	映像レッスン 20:05～20:25 ダンス&体操 スタッフ 定員 10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。
 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。

スタジオ開放日