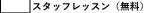
## レッスンプログラム ~10月~

	月	火	水	木	金	土	В
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	ー 10:00〜10:20 ポールストレッチ スタッフ 定員 8名	1
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 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	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		12:00〜12:40 アクアダンス 松居伸江 定員 24名	開講なし 12:15~12:55 アクアダンス 森山俊江 定員 24名	スタ
13:00	休館日	プールにて実施 13:35~13:55 やさしいエアロ スタッフ 定員 10名	申込者のみ 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	プールにて実施 13:35~13:55 週替わりレッスン スタッフ	プールにて実施 13:35~13:55 ひめトレベーシック スタッフ 定員 6名	ジオ開な
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 セラバンドェクササイズ② スタッフ 定員 8名		放日
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)		1		



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。