

# レッスンプログラム 7月～

通常レッスンの時間帯となります(一部変更あり)→詳細は裏面へ

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1
10:00	10:00～(30) 浅井 リズムウォーキング &ストレッチ		10:00～(50) パワーヨガ 湯本		9:40～(40) 初めてヨガ 山口		10:00～(55) リラックスヨガ 三浦		10:00～(30) 鑄山 エアロ30		
11:00	10:45～(60) フィットネス フラ 浅井		11:05～(50) 初中級エアロ 尾崎		10:35～(40) ヨガ&骨盤 コンディショニング 山口		11:15～(40) バランスボール 後藤		10:45～(45) ズンバ 古田		11:00～ バラエティ レッスン ※裏に記載
12:00					11:30～(30) 簡単チアダンス 小山	11:30～(30) 山口 簡単チアダンス	12:15～(30) 太極舞 後藤		11:45～(45) ビューティーベリ エクササイズ 古田		
13:00	13:00～(45) かんたんHIPHOP 西田		13:00～(45) 楽しくエアロ 関屋		13:00～(45) ECOエアロ 岩崎		13:00～(45) 初級エアロ 佐橋		13:15～(45) ヨガ 湯本		
14:00	14:00～(50) ヨガ 内海		14:00～(45) ズンバ初級 マリオ♡	14:00～(30分) ショートアクア 黒岩	14:00～(50) フラダンス kuni		14:00～(45) ヨガ 佐橋		14:15～(45) バラエティレッスン ※裏面に記載		
15:00	15:10～(60) JSAピラティス 桜井		15:00～(60) THE SLOW リンパドレナージュ 桑原	開始時間 変更	15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦				15:15～(45) バラエティレッスン ※裏面に記載		
16:00											
18:00	18:15～(45) ピラティス初級 岡				18:15～(45) ヨガ 三浦		18:15～(45) ズンバゴールド マリオ				
19:00	19:15～(50) パワーヨガ 山内		19:30～(45) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣		19:15～(60) フラダンス kuni		19:15～(55) 初中級エアロ エアロ 山内		19:40～(60) 初中級エアロ		
20:00	20:20～(60) 初中級 エアロ 山内		20:30～(45) ヨガ 内海				20:30～(30) ヒート30 RYUJI		尾崎		
21:00											

休館日

どちらか1レッスンのみ変更となります

スタジオレッスンは  
人数制限を行います  
定員20名

レッスン開始  
10分前に  
フロント横にて  
予約表に名前を  
記入し番号札を  
お持ちください

先着順  
本人のみ

新レッスン

新レッスン