

スタジオ・プール レッスンプログラム（平成30年10月）

曜日	場所	レッスン名	開始時間	終了時間	講師名	参加費	実施日					定員
							第1	第2	第3	第4	第5	
火	3F スタジオ	初級エアロ (40分)	10:00	10:40	和知	400円	10/02	—	10/16	10/23	10/30	24名
		ステップ入門 (30分)	10:50	11:20	和知	300円	10/02	—	10/16	10/23	10/30	20名
		ズンバ (30分)	11:30	12:00	和知	300円	10/02	—	10/16	10/23	10/30	24名
		バレトン (30分)	12:15	12:45	塩野	300円	10/02	—	10/16	10/23	10/30	24名
		骨盤ストレッチ (40分)	13:00	13:40	塩野	400円	10/02	—	10/16	10/23	10/30	24名
	4F プール	脚力アップ&リラックス (45分)	10:30	11:15	大木	500円	10/02	—	10/16	10/23	10/30	10名
水	3F スタジオ	バンドアルファビクス (90分)	10:30	12:00	後藤	500円	10/03	10/10	10/17	10/24	10/31	20名
		バレエストレッチ&フィットネスダンス (60分)	12:30	13:30	Mieko	500円	10/03	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		イスヨガ (45分)	13:45	14:30	Noriko	500円	10/03	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		骨盤&小顔体操 (45分)	14:40	15:25	Noriko	500円	10/03	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		リズムにのってダンスステップ (45分)	15:40	16:25	横山	400円	10/03	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		はじめての社交ダンス (40分)	16:35	17:15	横山	400円	10/03	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
	4F プール	アクアビクス (30分)	11:50	12:20	大木	300円	10/03	10/10	10/17	10/24	—	10名
		はじめてアクアフィットネス (30分)	12:30	13:00	大木	300円	10/03	10/10	10/17	10/24	—	10名
木	3F スタジオ	シンプルエアロ (45分)	9:45	10:30	Tomoco	400円	10/04	10/11	10/18	10/25		24名
		コアトレヨガ (45分)	10:45	11:30	えみ	500円	10/04	10/11	10/18	10/25		15名
		ゆるトレ (40分)	13:30	14:10	大木	400円	10/04	10/11	10/18	10/25		24名
		調整ストレッチ (40分)	14:20	15:00	大木	400円	10/04	10/11	10/18	10/25		24名
金	3F スタジオ	フラ体操 (30分)	9:40	10:10	ERI	300円	10/05	10/12	10/19	10/26		24名
		フラダンス (45分)	10:15	11:00	ERI	500円	10/05	10/12	10/19	10/26		24名
		カラダづくり (30分)	11:15	11:45	Tomoco	300円	10/05	10/12	10/19	10/26		24名
		アロマストレッチ (30分)	11:55	12:25	Tomoco	300円	10/05	10/12	10/19	10/26		24名
	4F プール	水中運動はじめての一步！ (30分)	13:45	14:15	斉木	300円	10/05	10/12	10/19	10/26		10名
		アクアリラクゼーション (30分)	14:30	15:00	斉木	300円	10/05	10/12	10/19	10/26		10名
土	3F スタジオ	骨盤&小顔体操 (45分)	9:50	10:35	Noriko	500円	10/06	10/13	10/20	10/27		24名
		基本のヨガ (45分)	10:45	11:30	Noriko	500円	10/06	10/13	10/20	10/27		24名
		初級エアロ (40分)	11:45	12:25	和知	400円	10/06	10/13	10/20	—		24名
		ステップ初級 (40分)	12:40	13:20	和知	400円	10/06	10/13	10/20	—		20名
日	3F スタジオ	いすに座ってのびのび健康体操 (60分)	10:45	11:45	斉木	500円	10/07	10/14	10/21	10/28		20名
		セルフボディケアエクササイズ (60分)	12:00	13:00	斉木	500円	10/07	10/14	10/21	10/28		20名
		フィットネスダンス (90分)	13:30	15:00	Mieko	500円	10/07	10/14	10/21	10/28		24名
		クラシックバレエ (60分)	16:00	17:00	篠崎	500円	10/07	10/14	10/21	10/28		24名

休館日のレッスンは休講となります。又、下期より祝日もレッスンを原則実施致します。

(講師の都合や天災などにより、講師や内容の変更、若しくはクラスが休講の場合がございます。)

レッスンを受ける際、別途で施設使用料が必要です。参加費は、当日お帰りの際に3階受付にてお支払い下さい。

当日、参加を希望されるクラスの時間までに、4階岩盤浴受付にて申し込み。定員になり次第終了とさせていただきます。

レッスン開始10分前から入室可能。※スタジオレッスンは運動着をご持参下さい。シューズが必要なレッスンもございます。

※プールのレッスンは水着、水泳キャップが必要です。

スタジオレッスン実施日は前月20日に掲示致しますので、ご確認お願い致します。

レッスンのご予約は、前月の20日から受付致します。詳細につきましては気軽にお問合せ下さい。TEL:048-710-5344