

スタジオ・プール レッスンプログラム（平成30年11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	11/6	11/13	11/20	11/27		24名
		ステップ入門 (30分)	10:50	11:20	和知	300円	11/6	11/13	11/20	11/27		20名
		ズンバ (30分)	11:30	12:00	和知	300円	11/6	11/13	11/20	11/27		24名
		バレトン (30分)	12:15	12:45	塩野	300円	11/6	—	11/20	11/27		24名
		骨盤ストレッチ (40分)	13:00	13:40	塩野	400円	11/6	—	11/20	11/27		24名
	4F プール	脚力アップ&リラクセス (45分)	10:30	11:15	大木	500円	11/6	11/13	11/20	11/27		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	11/7	11/14	11/21	11/28		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	11/7	11/14	11/21	11/28		24名
		イスヨガ (45分)	13:45	14:30	Noriko	500円	—	11/14	11/21	11/28		24名
		骨盤&小顔体操 (45分)	14:40	15:25	Noriko	500円	—	11/14	11/21	11/28		24名
		はじめての社交ダンス (40分)	15:40	16:20	横山	400円	—	11/14	11/21	11/28		24名
		リズムにのってダンスステップ (45分)	16:30	17:15	横山	400円	—	11/14	11/21	11/28		24名
	4F プール	アクアビクス (30分)	11:50	12:20	大木	300円	11/7	11/14	11/21	11/28		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	11/7	11/14	11/21	11/28		10名
木	3F スタジオ	シンプルエアロ (45分)	9:45	10:30	Tomoco	400円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	24名
		コアトレヨガ (45分)	10:45	11:30	えみ	500円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	15名
		ゆるトレ (40分)	13:30	14:10	大木	400円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	24名
		調整ストレッチ (40分)	14:20	15:00	大木	400円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	24名
金	3F スタジオ	フラ体操 (30分)	9:40	10:10	ERI	300円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	24名
		フラダンス (45分)	10:15	11:00	ERI	500円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	24名
		カラダづくり (30分)	11:15	11:45	Tomoco	300円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	24名
		アロマストレッチ (30分)	11:55	12:25	Tomoco	300円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	24名
	4F プール	水中運動はじめの一步! (30分)	13:45	14:15	斉木	300円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	10名
		アクアリラクゼーション (30分)	14:30	15:00	斉木	300円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	10名
土	3F スタジオ	骨盤&小顔体操 (45分)	9:50	10:35	Noriko	500円	—	11/10	11/17	11/24		24名
		基本のヨガ (45分)	10:45	11:30	Noriko	500円	—	11/10	11/17	11/24		24名
		初級エアロ (40分)	11:45	12:25	和知	400円	11/3	11/10	11/17	11/24		24名
		ステップ初級 (40分)	12:40	13:20	和知	400円	11/3	11/10	11/17	11/24		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	—	11/11	11/18	11/25		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	—	11/11	11/18	11/25		20名
		フィットネスダンス (90分)	13:30	15:00	Mieko	500円	11/4	11/11	11/18	11/25		24名
		クラシックバレエ【6-12歳対象】 (60分)	16:00	17:00	篠崎	500円	11/4	11/11	11/18	11/25		24名

休館日のレッスンは休講となります。尚、平成30年10月より、祝日もレッスンを実施致します。

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。

インストラクターの都合及び天災などにより、インストラクター、内容などの変更、クラスの休講の場合がございます。