

スタジオ・プール レッスンプログラム (2019年下期) 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	10/1	10/8		10/22	10/29	24名
		ステップ入門 (30分)	10:50	11:20	和知	300円	10/1	10/8		10/22	10/29	20名
		ズンバ (30分)	11:30	12:00	和知	300円	10/1	10/8		10/22	10/29	24名
		バレトン (30分)	12:15	12:45	塩野	300円	10/1	10/8		10/22	10/29	24名
		骨盤ストレッチ (40分)	13:00	13:40	塩野	400円	10/1	10/8		10/22	10/29	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	10/1	10/8		10/22	10/29	10名
水	3F スタジオ	整筋ストレッチ (30分)	10:20	10:50	後藤	300円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	20名
		バランス整体 (60分)	11:00	12:00	後藤	500円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	24名
		イスヨガ (45分)	13:45	14:30	Noriko	500円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	24名
		骨盤&小顔体操 (45分)	14:40	15:25	Noriko	500円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	24名
		はじめての社交ダンス part1 (50分)	15:40	16:30	横山	500円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	24名
	はじめての社交ダンス part2 (40分)	16:40	17:20	横山	400円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	24名	
	4F プール	アクアビクス (30分)	11:50	12:20	大木	300円	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	10名	
木	3F スタジオ	エアロ&ストレッチポール (50分)	9:40	10:30	Tomoco	400円	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		コアトレヨガ (45分)	10:45	11:30	えみ	500円	10/3	---	10/17	10/24	10/31	15名
		タオル体操 (30分)	12:30	13:00	大木	300円	---	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		ゆるトレ (40分)	13:10	13:50	大木	400円	---	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		調整ストレッチ (40分)	14:00	14:40	大木	400円	---	10/10	10/17	10/24	10/31	24名
		太極拳 (60分)	15:00	16:00	鈴木	500円	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	18名
金	3F スタジオ	フラ体操 (30分)	9:40	10:10	ERI	300円	10/4	10/11	10/18	10/25		24名
		フラダンス (45分)	10:15	11:00	ERI	500円	10/4	10/11	10/18	10/25		24名
		カラダづくり (30分)	11:15	11:45	Tomoco	300円	10/4	10/11	10/18	10/25		24名
		アロマストレッチ (30分)	11:55	12:25	Tomoco	300円	10/4	10/11	10/18	10/25		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	10/4	10/11	10/18	10/25		10名
		アクアリラクゼーション (30分)	14:30	15:00	斉木	300円	10/4	10/11	10/18	10/25		10名
土	3F スタジオ	ミュージック骨盤体操 (45分)	9:50	10:35	Noriko	500円	10/5	10/12	10/19	10/26		24名
		基本のヨガ (45分)	10:45	11:30	Noriko	500円	10/5	10/12	10/19	10/26		24名
		初級エアロ (40分)	11:45	12:25	和知	400円	10/5	10/12	10/19	---		24名
		ステップ初級 (40分)	12:40	13:20	和知	400円	10/5	10/12	10/19	---		20名
日	3F スタジオ	貯筋&ニコニコ運動 (60分)	10:45	11:45	斉木	500円	10/6	---	10/20	10/27		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	10/6	---	10/20	10/27		20名
		フィットネスダンス (60分)	13:30	14:30	Mieko	500円	10/6	10/13	10/20	10/27		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	10/6	10/13	10/20	10/27		24名

休館日のレッスンは休講となります。

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。

■レッスンのご予約は、前月の20日から受付致します。実施日やレッスン詳細につきましては気軽にお問合わせ下さい。 [Tel:048-710-5344](tel:048-710-5344)