

R3年度スタジオ・プールプログラム予定(1月)

曜日	場所	プログラム名	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)	9:30	10:10	和知	400円	-	-	1/18	1/25		12
		ステップ入門 (30分)	10:20	10:50	和知	400円	-	-	1/18	1/25		12
		ズンバ (30分)	11:00	11:30	和知	300円	-	-	1/18	1/25		12
		バレトン (40分)	12:30	12:40	塩野	400円	-	-	1/18	1/25		12
		健康体操 (40分)	12:50	13:30	塩野	400円	-	-	1/18	1/25		12
		ゆるトレ (40分)	14:00	14:40	大木	400円	-	-	1/18	1/25		12
		全身ストレッチ (40分)	14:50	15:30	大木	400円	-	-	1/18	1/25		12
水	3F スタジオ	チェアバレトン (40分)	9:30	10:10	和知	400円	-	1/12	1/19	1/26		12
		バレエストレッチ&フィット ネスダンス (60分)	13:00	14:00	MIeko	500円	-	1/12	1/19	1/26		12
		貯筋&ニコニコ運動 (60分)	11:30	12:30	齋木	400円	-	1/12	-	-		12
		貯筋&ニコニコ運動 (60分)	14:30	15:30	齋木	400円	-	-	-	1/26		12
	4F プール	アクアピクス (30分)	11:50	12:20	大木	300円	-	1/12	1/19	1/26		10
		はじめてアクア フィットネス (30分)	12:30	13:00	大木	300円	-	1/12	1/19	1/26		10
木	3F スタジオ	はじめてエアロ (30分)	9:40	10:10	tomoko	300円	-	1/13	1/20	1/27		12
		カラダづくり (30分)	10:20	10:50	tomoko	300円	-	1/13	1/20	1/27		12
		カラダほぐし (30分)	11:00	11:30	tomoko	300円	-	1/13	1/20	1/27		12
		タオル体操 (30分)	12:30	13:00	大木	300円	-	1/13	1/20	1/27		12
		ゆるトレ (40分)	13:10	13:50	大木	400円	-	1/13	1/20	1/27		12
		調整ストレッチ (40分)	14:00	14:40	大木	400円	-	1/13	1/20	1/27		12
		はじめての太極拳 (60分)	15:00	16:00	鈴木	500円	-	1/13	1/20	1/27		12
金	3F スタジオ	やさしいフラダンス (30分)	9:35	10:05	ERI	500円	-	1/14	1/21	1/28		12
		チャレンジフラダンス (30分)	10:15	10:45	ERI	500円	-	1/14	1/21	1/28		12
		シャドーで社交ステップ セラピー (40分)	13:00	13:40	横山	400円	-	1/14	1/21	1/28		12
	4F プール	水中運動はじめての 一歩! (30分)	13:45	14:15	斉木	400円	-	1/14	1/21	1/28		10
		アクアリラクゼーション (30分)	14:30	15:00	斉木	400円	-	1/14	1/21	1/28		10
土	3F スタジオ	チェアバレトン (40分)	9:30	10:10	和知	400円	-	1/15	1/22	1/29		12
		初級エアロ (40分)	10:20	11:00	和知	400円	-	1/15	1/22	1/29		12
		ステップ初級 (30分)	11:10	11:40	和知	400円	-	1/15	1/22	1/29		12
		活き活き健康ストレッチ (30分)	13:00	13:30	育豪	400円	-	-	1/22	1/29		12
日	3F スタジオ	フィットネスダンス (60分)	13:30	14:30	MIeko	500円	-	1/16	1/23	1/30		12
		クラシックバレエ (60分)	15:00	16:00	篠崎	500円	-	1/16	1/23	1/30		12

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。予めご了承ください。