

R4年度スタジオ・プールプログラム予定(12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	シューズ有無
							第1	第2	第3	第4	第5		
火	3F スタジオ	初級エアロ(40分)	9:45	10:25	和知	400円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	
		ステップ入門(30分)	10:35	11:05	和知	400円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	
		ズンバ(30分)	11:15	11:45	和知	300円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	
		バレトン(40分)	12:00	12:40	塩野	400円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	×
		骨盤体操(40分)	12:50	13:30	塩野	400円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	×
		ゆるトレ(40分)	13:45	14:25	大木	400円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	×
		全身ストレッチ(40分)	14:35	15:15	大木	400円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	×
		フィットネスダンス(60分)	15:30	16:30	Mleko	500円		12/6	12/13	12/20	12/27	12名	
水	3F スタジオ	かんたん筋トレ・貯筋運動!(40分)	10:45	11:25	齋木	400円		-	12/14	-	-	12名	
		のびのびダンス(40分)	12:40	13:20	森	400円		12/7	12/14	12/21	12/28	12名	
		ZUMBA(50分)	13:30	14:20	森	500円		12/7	12/14	12/21	12/28	12名	
		かんたん筋トレ・貯筋運動!(40分)	14:40	15:20	齋木	400円		-	-	12/21	-	12名	
		シャドーで社交ステップセラピー(40分)	15:40	16:20	横山	400円		-	-	-	-	12名	
	4F プール	アクアビクス(40分)	11:40	12:20	大木	400円		12/7	12/14	12/21	12/28	10名	×
		水中膝腰ケア(30分)	12:30	13:00	大木	300円		12/7	12/14	12/21	12/28	10名	×
木	3F スタジオ	はじめてエアロ(30分)	9:40	10:10	tomoco	300円	12/1	12/8	-	12/22		12名	
		カラダづくり(30分)	10:20	10:50	tomoco	300円	12/1	12/8	-	12/22		12名	×
		ストレッチ(30分)	11:00	11:30	tomoco	300円	12/1	12/8	-	12/22		12名	×
		タオル体操(30分)	12:30	13:00	大木	300円	12/1	12/8	12/15	12/22		12名	×
		ゆるトレ(40分)	13:10	13:50	大木	400円	12/1	12/8	12/15	12/22		12名	×
		調整ストレッチ(40分)	14:00	14:40	大木	400円	12/1	12/8	12/15	12/22		12名	×
金	3F スタジオ	フラダンス(30分)	9:40	10:10	ERI	500円	12/2	12/9	12/16	12/23		12名	×
		フラダンス(30分)	10:20	10:50	ERI	500円	12/2	12/9	12/16	12/23		12名	×
		やさしいヨガ(40分)	11:00	11:40	えり	400円	12/2	12/9	12/16	12/23		12名	×
		整えるヨガ(40分)	11:50	12:30	えり	400円	12/2	12/9	12/16	12/23		12名	×
	4F プール	水中運動はじめの一步!(30分)	13:45	14:15	齋木	400円	12/2	12/9	12/16	12/23		10名	×
		アクアボディコンディショニング(30分)	14:30	15:00	齋木	400円	12/2	12/9	12/16	12/23		10名	×
土	3F スタジオ	チェアバレトン(40分)	9:30	10:10	和知	400円	12/3	12/10	12/17	12/24		12名	×
		初級エアロ(40分)	10:20	11:00	和知	400円	12/3	12/10	12/17	12/24		12名	
		ステップ初級(30分)	11:10	11:40	和知	400円	12/3	12/10	12/17	12/24		12名	
		生き生き健康ストレッチ(30分)	13:00	13:30	育豪	400円	-	-	-	-		12名	×
日	3F スタジオ	フィットネスダンス(60分)	13:30	14:30	Mleko	500円	12/4	12/11	12/18	12/25		12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。予めご了承ください。

■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い合わせ下さい。

Tel:048-710-5344