










R5年度スタジオ・プールプログラム予定(11 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	ステップ入門 (30分)	9:45	10:15	和知	500円	-	11/14	11/21	11/28	-	24名	
		ズンバ (40分)	10:25	11:05	和知	500円	-	11/14	11/21	11/28	-	24名	
		バレトン (40分)	11:20	12:00	塩野	500円	11/7	11/14	11/21	11/28	-	24名	×
		骨盤体操 (40分)	12:10	12:50	塩野	500円	11/7	11/14	11/21	11/28	-	24名	×
		ゆるトレ (40分)	13:05	13:45	大木	500円	-	11/14	-	11/28	-	18名	×
		全身ストレッチ (40分)	13:55	14:35	大木	500円	-	11/14	-	11/28	-	18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	500円	-	11/8	-	-	-	15名	
		かんたん筋トレ・貯筋運動！ (40分)	14:00	14:40	齋木	500円	-	-	11/15	-	-	15名	
		やさしい社交ダンス マンボ&シルバ (40分)	15:40	16:20	横山	500円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	15名	
	4F プール	アクアピクス (40分)	11:40	12:20	大木	500円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	10名	×
		水中膝腰ケア (30分)	12:30	13:00	大木	400円	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	10名	×
木	3F スタジオ	はじめてエアロ (30分)	9:40	10:10	tomoco	400円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	15名	
		カラダづくり (30分)	10:20	10:50	tomoco	400円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	15名	×
		ストレッチ (30分)	11:00	11:30	tomoco	400円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	15名	×
		タオル体操 (40分)	12:20	13:00	大木	500円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	18名	×
		ゆるトレ (40分)	13:10	13:50	大木	500円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	18名	×
		調整ストレッチ (40分)	14:00	14:40	大木	500円	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	18名	×
金	3F スタジオ	フラダンス (30分)	9:40	10:10	ERI	600円	-	11/10	-	11/24	-	24名	×
		フラダンス (30分)	10:20	10:50	ERI	600円	-	11/10	-	11/24	-	24名	×
		やさしいヨガ (40分)	11:00	11:40	えり	500円	11/3	11/10	11/17	11/24	-	24名	×
		整えるヨガ (40分)	11:50	12:30	えり	500円	11/3	11/10	11/17	11/24	-	24名	×
	4F プール	水中運動はじめの一步！ (30分)	13:45	14:15	齋木	500円	-	11/10	11/17	11/24	-	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	500円	-	11/10	11/17	11/24	-	10名	×
土	3F スタジオ	チェアバレトン (40分)	9:30	10:10	和知	500円	11/4	11/11	11/18	11/25	-	24名	×
		初級エアロ (40分)	10:20	11:00	和知	500円	11/4	11/11	11/18	11/25	-	24名	
		ステップ初級 (40分)	11:10	11:50	和知	500円	11/4	11/11	11/18	11/25	-	24名	
日	3F スタジオ	フィットネスダンス (60分)	13:30	14:30	Mleko	600円	11/5	11/12	11/19	11/26	-	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