10月　1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	12:15～13:15★ ZUMBA 【担当】村松		9:45～10:45★ ゆったり♪ルーシーダットン 【担当】井本 11:00～12:00★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 11:00～12:00★ はじめてのエアロビクス 【担当】杉野	12:15～13:00 ZUMBA 【担当】藤田	10:00～10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	12:15～13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
8	9	10	11	12	13	14
	特別 レッスン 開催!!		休 館 日	12:15～13:00 ZUMBA 【担当】藤田	10:00～10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	12:15～13:00 Group Fight 45 【担当】HIDE 18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
15	16	17	18	19	20	21
	12:15～13:15★ ZUMBA 【担当】村松		9:45～10:45★ ゆったり♪ルーシーダットン 【担当】井本 11:00～12:00★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 11:00～12:00★ はじめてのエアロビクス 【担当】杉野	12:15～13:00 ZUMBA 【担当】藤田	10:00～10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	12:15～13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
22	23	24	25	26	27	28
	12:15～13:15★ ZUMBA 【担当】村松		9:45～10:45★ ゆったり♪ルーシーダットン 【担当】井本 11:00～12:00★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 11:00～12:00★ はじめてのエアロビクス 【担当】杉野	12:15～13:00 ZUMBA 【担当】藤田	10:00～10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	12:15～13:00 Group Fight 45 【担当】HIDE 18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
29	30	31				
	12:15～13:15★ ZUMBA 【担当】村松					

… アクティブ系レッスン

… 調整・リラックス系レッスン

●3Fフィットネススタジオまたは会議室にて実施致します。
動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル等をご用意ください。

●各レッスンの定員は35名です。
開催日の前日より、1F総合受付にてお申込み頂けます。

●参加料は45分のレッスンが￥500/回
60分のレッスン（★印）のレッスンは￥720/回