

12月 1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
					10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター	12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター	
						18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林	
3	4 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	5	6 9:45~10:45★ ゆったりリルシーダットン 【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	7 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ	8 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター	9 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター 18:45~19:45★ バレトン 【担当】小林	
10	11 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	12	休館日	14 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ	15 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター	16 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター 18:45~19:45★ バレトン 【担当】小林	
17	18 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	19		20 9:45~10:45★ ゆったりリルシーダットン 【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	21 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ	22 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】MOSSAインストラクター	特別 レッスン 開催!!
24/31	25 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	26		27	28	29	
本年もお世話になりました。 来年も宜しく願い申し上げます。 インストラクター・スタッフ一同							

●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。

『アクアウォーキング』はプールで行います。

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。

『アクアウォーキング』は水着・スイムキャップをご用意ください。

●各レッスンの定員は35名です。

『アクアウォーキング』の定員は30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・プール30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

