

# 1月 1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
						12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE
						18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
7	8	9	10	11	12	13
	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】HISAE
				14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ		18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
14	15	16	17	18	19	20
	12:15~13:15 ★ ZUMBA 【担当】村松		9:45~10:45 ★ ゆったりトルシーダットン 【担当】井本	12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田		12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE
			11:00~12:00 ★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ		18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
			11:00~12:00 ★ はじめてのエアロビクス 【担当】杉野			
21	22	23	24	25	26	27
	12:15~13:15 ★ ZUMBA 【担当】村松		9:45~10:45 ★ ゆったりトルシーダットン 【担当】井本	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
			11:00~12:00 ★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ		18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
			11:00~12:00 ★ はじめてのエアロビクス 【担当】杉野			
28	29	30	31			
	12:15~13:15 ★ ZUMBA 【担当】村松		9:45~10:45 ★ ゆったりトルシーダットン 【担当】井本	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #f08080; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> ... アクティブ系レッスン                 </div> <div style="background-color: #90ee90; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> ... 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。

『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

