

2月 1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 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	2 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	3 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
4	5 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	6	7 9:45~10:45★ ゆったりトルシーダットン 【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	8 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	9 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	10 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
11	12 特別 レッスン 開催!!	13	14 休館日	15 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	16 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	17 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
18	19	20	21 9:45~10:45★ ゆったりトルシーダットン 【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	22 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	23 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	24 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林
25	26 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	27	28 9:45~10:45★ ゆったりトルシーダットン 【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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #f08080; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div> ... アクティブ系レッスン <div style="background-color: #90ee90; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div> ... 調整・リラックス系レッスン <div style="background-color: #add8e6; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></div> ... プールレッスン </div>		

●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

