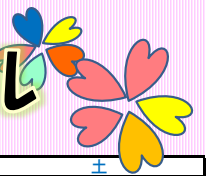




3月 1 DAYレッスンスケジュール



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

●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。

●スタジオの定員は35名、会議室の定員は25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

