

4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★	11:00~12:00★	9:45~10:45★		10:00~10:45	12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	親子ヨガ 【担当】有安	ゆったりカルーシードットン 【担当】井本		Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
		18:40~19:40 ☆	11:00~12:00★			18:45~19:45 ★
		はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本			バレトン 【担当】小林
			11:00~12:00★			
			はじめてのエアロピクス 【担当】杉野			
			20:15~21:00			
			バレトン 【担当】小林			
8	9	10	11	12	13	14
	12:15~13:15★	11:00~12:00★	休館日	12:15~13:00	10:00~10:45	12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	親子ヨガ 【担当】有安		ZUMBA 【担当】藤田	Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
		18:40~19:40 ☆		14:15~14:45		18:45~19:45 ★
		はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ		アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ		バレトン 【担当】小林
15	16	17	18	19	20	21
	12:15~13:15★	11:00~12:00★	9:45~10:45★	12:15~13:00		12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	親子ヨガ 【担当】有安	ゆったりカルーシードットン 【担当】井本	ZUMBA 【担当】藤田		Group Fight 45 【担当】HISAE
		18:40~19:40 ☆	11:00~12:00★	14:15~14:45		18:45~19:45 ★
		はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本	アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ		バレトン 【担当】小林
			11:00~12:00★			
			はじめてのエアロピクス 【担当】杉野			
			20:15~21:00			
			バレトン 【担当】小林			
22	23	24	25	26	27	28
	12:15~13:15★	11:00~12:00★	9:45~10:45★	12:15~13:00	10:00~10:45	12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	親子ヨガ 【担当】有安	ゆったりカルーシードットン 【担当】井本	ZUMBA 【担当】藤田	Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
		18:40~19:40 ☆	11:00~12:00★	14:15~14:45		18:45~19:45 ★
		はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本	アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ		バレトン 【担当】小林
			11:00~12:00★			
			はじめてのエアロピクス 【担当】杉野			
			20:15~21:00			
			バレトン 【担当】小林			
29	30					
	特別 レッスン 開催!!					

- ... アクティブ系レッスン
- ... 調整・リラックス系レッスン
- ... プールレッスン
- ... 親子レッスン

- 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。
- 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(★印)のレッスンは¥720/回 60分(☆印)のレッスンは¥1,000/回