

5月 1 DAYレッスンスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|---|--------------------------------------|---|---|--|
| | | 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安 | 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 | | | 特別 レッスン 開催!! |
| | | 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアヌ | 20:15~21:00 バレトン 【担当】小林 | 時間変更 | | |
| 6 | 7 | 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安 | 休館日 | 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 | 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE | |
| | | 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアヌ | | 14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ | | 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE |
| 13 | 14 | 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安 | 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【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 |
| | | 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアヌ | 11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本 | 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 |
| | | 担当変更 | 20:15~21:00 バレトン 【担当】小林 | | | |
| 20 | 21 | 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安 | 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【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 |
| | | 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアヌ | 11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本 | 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 |
| | | | 20:15~21:00 バレトン 【担当】小林 | | | |
| 27 | 28 | 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安 | 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 | 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 | | |
| | | | 11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本 | 14:15~14:45 アクアウォーキング 【担当】プールスタッフ | | |
| | | | 20:15~21:00 バレトン 【担当】小林 | | | |

... 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