

6月 1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
					10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE	
						18:45~19:45 ★ バレトン 【担当】小林	
3	4 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	5 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安	6 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	7 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	8 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	9 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】ティアンヌ	11:00~11:45 はじめてのエアロピクス 【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				
10	11 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	12 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	休館日		14 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	15 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	16 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	
17	18 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	19 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安	20 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	21 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	22	23 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】ティアンヌ	11:00~11:45 はじめてのエアロピクス 【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				
24	25 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	26 11:00~12:00★ 親子ヨガ 【担当】有安	27 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	28 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	29 10:00~10:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	30 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】ティアンヌ	11:00~11:45 はじめてのエアロピクス 【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				

- 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分のレッスンは¥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