

7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★	18:40~19:40 ☆	9:45~10:45★	12:15~13:00	10:00~10:45	12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	はじめてのパレ入門 【担当】ティアヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本	ZUMBA 【担当】藤田	Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
			11:00~12:00★			18:45~19:45 ★
			親子ヨガ 【担当】有安			バレトン 【担当】小林
			11:00~11:45			
			はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			
8	9	10	11	12	13	14
	12:15~13:15★	18:40~19:40 ☆	9:45~10:45★	12:15~13:00	10:00~10:45	12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	はじめてのパレ入門 【担当】ティアヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本	ZUMBA 【担当】藤田	Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
			11:00~12:00★			18:45~19:45 ★
			親子ヨガ 【担当】有安			バレトン 【担当】小林
			11:00~11:45			
			はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			
15	16	17	18	19	20	21
		18:40~19:40 ☆	9:45~10:45★	12:15~13:00	10:00~10:45	12:15~13:00
	特別 レッスン 開催!!	はじめてのパレ入門 【担当】ティアヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本	ZUMBA 【担当】藤田	Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
			11:00~12:00★			18:45~19:45 ★
			親子ヨガ 【担当】有安			バレトン 【担当】小林
			11:00~11:45			
			はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			
22	23	24	25	26	27	28
	12:15~13:15★	18:40~19:40 ☆	9:45~10:45★	12:15~13:00	10:00~10:45	12:15~13:00
	ZUMBA 【担当】村松	はじめてのパレ入門 【担当】ティアヌ	美骨盤ストレッチ 【担当】井本	ZUMBA 【担当】藤田	Group Fight 45 【担当】HIDE	Group Fight 45 【担当】HISAE
			11:00~12:00★			18:45~19:45 ★
			親子ヨガ 【担当】有安			バレトン 【担当】小林
			11:00~11:45			
			はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			
29	30	31				
	12:15~13:15★	18:40~19:40 ☆				
	ZUMBA 【担当】村松	はじめてのパレ入門 【担当】ティアヌ				

... アクティブ系レッスン
 ... 調整・リラックス系レッスン
 ... 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。
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。
- スタジオの定員は35名、会議室の定員は25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
- 7月16日(月・祝)は特別レッスンを行います。別紙をご参照ください。