

9月1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						12:15～13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE
						18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
2	3	4	5	6	7	8
	12:15～13:15★ ZUMBA 【担当】村松	18:40～19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアヌ	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
			11:00～11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
			11:05～12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安			
9	10	11	12	13	14	15
	12:15～13:15★ ZUMBA 【担当】村松	18:40～19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアヌ	休館日	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
						18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
16	17	18	19	20	21	22
	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	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
			11:00～11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
23/30	24	25	26	27	28	29
	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	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
			11:00～11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			18:45～19:45 ★ バレトン 【担当】小林
			11:05～12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安			

時間変更になりました！

休館日

特別
レッスン
開催!!

特別
レッスン
開催!!

- 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きます。
- 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
- 9月17日(月・祝)24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。