

# 10月1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	2 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	3 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	4 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	5 NEW 19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HISAE	6 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	19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HISAE	時間変更	18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林
					NEW	19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
7	8 スポーツ フェスタ 開催!!	9 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	10 休館日	11 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	12	13 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE
				19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HISAE		18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林
						19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
14	15 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	16 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	17 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	18 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	19	20 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE
				19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HIDE		18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林
						19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
21	22 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	23 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	24 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本	25 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	26	27 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	19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HIDE		18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林
			11:05~12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安			19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
28	29 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	30	31 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本			
			11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本			
			11:05~12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安			

- ... 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
- 10月8日(月・祝)はスポーツフェスタを開催します。スタジオスケジュールは別紙をご参照ください。