

12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
						18:40~19:40 ★ 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
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】ティアンヌ	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		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	19:45~20:30 Group Fight 45 【担当】HIDE	時間変更	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
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】ティアンヌ	休館日	12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田		12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE
				19:45~20:30 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
16	17	18	19	20	21	22
	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】ティアンヌ	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		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	19:45~20:30 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			
23	24	25	26	27	28	29
	特別 レッスン 開催!!		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			
30	31					
						
						12月27日(木)~1月6日(日)は年末年始の為、 レッスンはお休みとなります。

- 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
- 12月24日(月・祝)は特別レッスンを開催します。スケジュールは別紙をご参照ください。