

レッスン案内(1月から) ※特別対応スケジュールとなります。

祝日のレッスンは休講です。スタジオのみ祝日レッスンを開催します。※月曜日は開催しません。

	火		水		木		金		土		日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00	9:40(30分) イスで体操 (ふじい) 200		9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		9:40(30分) 柔軟体操 (いもと) 200		9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200				
10:00	10:25(30分) 柔軟体操 (うわしとみ) 200		10:25(30分) やさしいバランスボール (こらづま) 200		10:25(30分) ウォーキング体操 (たまおき) 200		10:25(30分) イスで体操 (うわしとみ) 200		9:45(60分) パワーヨガ (AYAKA) 500		10:00(40分) ボディ コンディショニング (たまおき) 300
11:00			11:10(40分) はじめてのヨガ (SAKI) 300		11:10(40分) やさしいヒップホップ (AYA) 300		11:10(40分) ストレッチボール (いもと) 300		11:00(60分) シンテックス ~背骨調律エクササイズ~ (FUMIYA) 400		11:30(40分) 月替わり はじめての〇〇 400
12:00	12:10(40分) はじめての エアロ (たまおき) 300	12:10(30分) 水泳入門 300	12:10(40分) エアロピクス燃焼40 (AI) 300	12:10(40分) はじめての クロール 400	12:10(40分) エアロ& チューブ (ふじい) 300	12:10(40分) のびのびきれいに クロール! 400	12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO) 300	12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400			12:20(40分) 月替わり はじめての〇〇 400
13:00	13:10(40分) バランスボール (たまおき) 300	13:00(40分) ウォーキング& ストレッチ 400		13:00(40分) アクアピクス 400		13:10(60分) ハワイアンフラ (YUKO) 400					
14:00	<div style="border: 2px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <p>新型コロナウイルス感染症の状況等により、予定しているスケジュールでの開催ができない場合があります。 あらかじめ、ご了承ください。</p> </div>										
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00											
20:00	19:30(40分) はじめてのズンバ (RIKO) 300						20:00(60分) ヨガ (AYAKA) 500				
21:00											

※日曜日は、プールレッスンの開催はありません

【教室受講料金】
講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます！！

- 500円レッスン 施設利用料 + 500円受講券
- 400円レッスン 施設利用料 + 400円受講券
- 300円レッス 施設利用料 + 300円受講券
- 200円レッスン 施設利用料 + 200円受講券