

レッスン案内(11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) ウォーキング体操 (ふじい) 200		9:40(30分) イスで体操 (うわしとみ) 200		9:40(30分) やさしいバランスボール (たまおき) 200		9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200	※ウォーキング体操の受講は、 どちらか一本の受講となります。			
10:00	10:25(30分) 柔軟体操 (うわしとみ) 200		10:25(30分) ウォーキング体操 (たまおき) 200		10:25(30分) 柔軟体操 (ふじい) 200		10:25(30分) イスで体操 (ふじい) 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(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		11:00(60分) シンテックス ~背骨調整エクササイズ~ (FUMIYA) 400		11:30(40分) 月替わり はじめての〇〇 400
12:00		12:10(30分) 水泳入門 300	12:10(40分) エアロビクス燃焼40 (AI) 300	12:10(40分) はじめての クロール 400	12:10(40分) はじめての エアロ (ふじい) 300	12:10(40分) のびのびきれいな 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) アクアビクス 400	13:10(60分) ハワイアンフラ (YUKO) 400		13:10(60分) ヨガ (SAKI) 500				
14:00	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。										
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円レッスン 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