

# 平成29年10月~レッスン案内

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	プール
9:00			9:30(30分) ゆっくりダンス (はしかわ) <b>200</b>				9:30(30分) ★骨盤体操 (かせだ) <b>シルバー</b>					
10:00	★10:15(30分) 柔軟体操 (ひだか) <b>シルバー</b>		★10:15(30分) ウォーキング体操 (はしかわ) <b>シルバー</b>		★10:15(30分) イスで体操 (まがりふち) <b>シルバー</b>		★10:15(30分) ウォーキング体操 (こうづま) <b>シルバー</b>		9:45(60分) パワーヨガ (MIKA) <b>500</b>			
11:00	11:00(40分) ストレッチポール (かせだ) <b>300</b>		11:00(40分) はじめてのヨガ (MIKA) <b>300</b>		11:00(40分) はじめての ピラティス (はしかわ) <b>300</b>		11:00(40分) はじめてのヨガ (こうづま) <b>300</b>		11:00(60分) ルーシーダットン (SHOKO) <b>500</b>		11:00(60分) サーキットエアロ <b>400</b>	
12:00	★11:50(40分) はじめてのエアロ (まがりち) <b>300</b>	★12:10(30分) 水泳入門 <b>300</b>	★11:50(40分) やさしい ヒップホップ (はしかわ) <b>300</b>	★12:10(40分) はじめての クロール <b>400</b>	★11:50(40分) エアロビクス 燃焼40 (まがりふち) <b>300</b>	★12:10(40分) のびのびきれいに クロール! <b>400</b>	★11:50(40分) やさしい ヒップホップ (AI) <b>300</b>	★12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 <b>400</b>	★12:10(40分) エアロビクス 燃焼40 (まがりふち) <b>300</b>			
13:00	★13:00(60分) ヨガ (KENJIRO) <b>500</b>	★13:00(40分) ウォーキング& ストレッチ <b>400</b>	★13:00(40分) トレーニングエアロ (うえずぎ) <b>300</b>	★13:00(40分) サーキットアクア <b>400</b>	★13:00(60分) ヨガ (TOYOKO) <b>500</b>		★13:00(60分) ピラティス (AKIKO) <b>500</b>	★13:20(40分) アクアビクス <b>400</b>				
14:00	★14:15(30分) ウォーキング体操 (うえずぎ) <b>シルバー</b>											
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00			★19:00(40分) トレーニングエアロ (まがりふち) <b>300</b>									
20:00					★20:00(60分) ヨガ (MIKA) <b>500</b>							
21:00	★20:30(60分) ピラティス (KENJIRO) <b>500</b>											

## 【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

**シルバーレッスン** (65歳以上) 施設利用料のみ  
(一般) 施設利用料+200円受講

※★印の一部レッスンはレインボーパスでの受講はできません