

平成30年11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) ウォーキング体操 (こうづま) 200 | | 9:30(30分) ウォーキング体操 (にしめ) 200 | | 9:30(30分) やさしいバランスボール (こうづま) 200 | | 9:30(30分) イスで体操 (ふじい) 200 | | | | | |
| 10:00 | 10:15(30分) イスで体操 (ひだか) 200 | | 10:15(30分) 柔軟体操 (こうづま) 200 | | 10:15(30分) ウォーキング体操 (A I) 200 | | 10:15(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200 | | 9:45(60分) パワーヨガ (MIKA) 500 | | | |
| 11:00 | 11:00(40分) ストレッチボール (かせだ) 300 | | 11:00(40分) はじめてのヨガ (MIKA) 300 | | 11:00(40分) バランスボール (こうづま) 300 | | 11:00(40分) はじめてのヨガ (こうづま) 300 | | 11:00(60分) ルーシーダットン (SHOKO) 500 | | 10:30(60分) サーキットエアロ (まがりふち) 400 | |
| 12:00 | 11:50(40分) はじめてのエアロ (こうづま) 300 | 12:10(30分) ★水泳入門 300 | 11:50(40分) やさしい ヒップホップ (A I) 300 | 12:10(40分) はじめての クロール 400 | 11:50(40分) エアロピクス 燃焼40 (まがりふち) 300 | 12:10(40分) のびのびきれいに クロール! 400 | 11:50(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 | 12:10(40分) トレーニング エアロ (うえずぎ) 300 | | | |
| 13:00 | 13:00(60分) ヨガ (KENJIRO) 500 | 13:00(40分) ウォーキング& ★ストレッチ 400 | 13:00(40分) ステップ 燃焼40 (こうづま) 300 | 13:00(40分) サーキットアクア 400 | 13:00(60分) ヨガ (こうづま) 500 | | 13:00(60分) ピラティス (AKIKO) 500 | 13:00(40分) アクア コンディショニング 400 | | | | |
| 14:00 | 14:10(30分) 骨盤体操 (かせだ) 200 | | 14:10(40分) ボディ コンディショニング (にしめ) 300 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | 19:00(40分) エアロピクス 燃焼40 (まがりふち) 300 | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00(60分) ピラティス (KENJIRO) 500 | | | | 20:00(60分) ヨガ (MIKA) 500 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

【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

400円レッスン

施設利用料 + 400円受講

300円レッスン

施設利用料 + 300円受講

200円レッスン

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