

平成30年9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 (AI) 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 (AI) 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 (TOYOKO) 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(40分) ボディ コンディショニング (にしめ) 300		14:10(30分) 骨盤体操 (かせだ) 200							
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