

# 平成30年1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	NEW 9:30(30分) やさしいバランスボール (はしかわ) 200		9:30(30分) ゆっくりダンス (はしかわ) 200		NEW 9:30(30分) おはよう体操 (いもと・みぎた) 200		NEW 9:30(30分) かんたんステップ (こうづま) 200					
10:00	★ 10:15(30分) 柔軟体操 (ひだか) シルバー		10:15(30分) ウォーキング体操 ★(はしかわ) シルバー		★ 10:15(30分) イスで体操 ★(まがりふち) シルバー		★ 10:15(30分) ウォーキング体操 ★(こうづま) シルバー		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) はじめての ピラティス (はしかわ) 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		11:00(60分) サーキットエアロ 400	
12:00	11:50(40分) はじめてのエアロ (まがりふち) 300		11:50(40分) やさしい ヒップホップ (はしかわ) 300		11:50(40分) エアロビクス 燃焼40 (まがりふち) 300		11:50(40分) やさしい ヒップホップ (AI) 300		12:10(40分) エアロビクス 燃焼40 (まがりふち) 300			
13:00	13:00(60分) ヨガ (KENJIRO) 500		13:00(40分) トレーニングエアロ (うえずぎ) 300		13:00(60分) ヨガ (TOYOKO) 500		13:00(60分) ピラティス (AKIKO) 500					
14:00	★ 14:15(30分) ウォーキング体操 ★(うえずぎ) シルバー		NEW 14:15(30分) ウォーキング体操 ★(まがりふち) シルバー		★ 14:15(30分) 骨盤体操 (かせだ) シルバー							
15:00												
16:00	H29.12/20改訂版											
17:00												
18:00												
19:00												
20:00					20:00(60分) ヨガ (MIKA) 500							
21:00	20:30(60分) ピラティス (KENJIRO) 500											

## 【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