

5月レッスンスケジュール



時間	月	火	水	木	金	土
9:00~9:45 マシンの初期設定・説明						
10:00~10:45	やさしい ヨガ 新田	TRX 木村	リズムダンス 雨宮	ウェーブリング ストレッチ 5/1 雨宮 休講	TRX 木村 5/2 休講	やさしい ヨガ 新田
11:30~12:15	ウェーブリング ストレッチ 雨宮				リフレッシュ ヨガ 新田	かんたん エアロビ 雨宮
13:00~13:30 マシンの初期設定・説明						
13:30~14:15						TRX 木村
15:00~15:45	TRX 新田	痩せる体幹 木村	下半身のやさしい エクササイズ 木村	かんたん エアロビ 雨宮	上半身のやさしい エクササイズ 木村	走るための エクササイズ 新田
18:15~19:00	リフレッシュ ヨガ 新田		TRX 新田			
19:00~19:30 マシンの初期設定・説明						
19:30~20:15	全身 ワークアウト 木村	TRX 木村			リズムダンス 雨宮	

【注意事項】

※開始30分前より予約カード
 をフロントにご用意します
 ※定員に達しご参加頂けない
 場合がございますので、
 ご了承ください