

# 5月レッスンスケジュール

 : やさしいクラス  
 : 慣れてきたクラス  
 : 鍛えるクラス

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 5/2 木村 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