

9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

	日	月	火	水	木	金	土	
	休 館 日						ウェーブリング ストレッチ 雨宮	9:30 ゝ 10:15
10:00 ゝ 10:45		ベーシックエアロ 岩館	リフレッシュヨガ 新田	9/24 代行 リズムダンス 雨宮	整える ボディワーク 浅沼	トータル フィットネス 吉田	脂肪燃焼 エクササイズ 吉田	11:15 ゝ 12:00
11:45 ゝ 12:30		ストレッチポール 新田			痩せる体幹 木村	TRXストレッチ 雨宮	TRX 木村	13:00 ゝ 13:45
							9/20 代行 お腹スッキリヨガ 新田	14:45 ゝ 15:30
15:00 ゝ 15:45		リズムダンス 雨宮	トータル フィットネス 木村	TRX 木村	かんたんエアロビ 雨宮	ストレッチポール 新田		
18:15 ゝ 19:00			やさしい ボディメイク 木村		TRX 新田			
19:30 ゝ 20:15		脂肪燃焼 エクササイズ 吉田		痩せる体幹 木村		やさしいヨガ 新田		
《ご案内》 ※各レッスン開始 30分前より、レッスン予約カードをフロントにご用意いたします。 ※レッスン予約カードは、おひとり様につき1枚お取りください。 ※定員(7名~9名)に達しますとご参加いただけない場合がございますのでご了承ください。								
							9/20代行情報 お腹スッキリヨガ 新田 ↓ 痩せる体幹 木村	9/24代行情報 リズムダンス 雨宮 ↓ ベーシックエアロ 岩館

《ご案内》

※各レッスン開始 30分前より、レッスン予約カードをフロントにご用意いたします。
※レッスン予約カードは、おひとり様につき1枚お取りください。
※定員(7名~9名)に達しますとご参加いただけない場合がございますのでご了承ください。