

10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				10/16 代行		10/4 休講
	10:00 ~ 10:45	ベーシックエアロ 岩館 😊	リズムダンス 雨宮 😊	脂肪燃焼 エクササイズ 雨宮 😊	整える ボディワーク 浅沼 📖	トータル フィットネス 木村 😊
	11:45 ~ 12:30	リフレッシュヨガ 新田 📖	スペシャルレッスン 渡辺	TRX 木村 😊	ストレッチポール 新田 📖	10/4 代行
						脂肪燃焼 エクササイズ 雨宮 😊
	15:00 ~ 15:45	TRX 新田 😊	痩せる体幹 木村 😊	TRXストレッチ 雨宮 📖	10/3 代行	TRX 木村 🔥
	18:45 ~ 19:30		TRX 木村 😊	かんたんエアロビ 雨宮 😊	リズムダンス 雨宮 😊	10/4 代行
	19:45 ~ 20:30	やさしい ボディメイク 木村 🔥	機能改善 エクササイズ 新田 📖		10/3 休講	10/18 代行
					ウェープリング ストレッチ 雨宮 📖	骨盤調整ヨガ 新田 📖

今月のスペシャルレッスン

「股関節を整える」

担当: 渡辺

開催日時 14日(火) 11:45~12:30
16日(木) 18:45~19:30

《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9名(TRXのみ7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。