

# 11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<br>ストレッチ<br>雨宮 | 9:30<br>~<br>10:15      |                     |
|     | 10:00<br>~<br>10:45 | ベーシックエアロ<br>岩館       | 11/4<br>代行<br>リズムダンス<br>雨宮 | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>雨宮                          | 整える<br>ボディワーク<br>浅沼          | トータル<br>フィットネス<br>木村   | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>雨宮    | 11:15<br>~<br>12:00 |
|     | 11:45<br>~<br>12:30 | リフレッシュヨガ<br>新田       |                            |                                               | TRX<br>木村                    | ストレッチポール<br>新田         | 骨盤調整ヨガ<br>新田            | 13:30<br>~<br>14:15 |
|     |                     |                      |                            |                                               |                              |                        | 11/8<br>休講<br>TRX<br>木村 | 15:15<br>~<br>16:00 |
|     | 15:00<br>~<br>15:45 | TRX<br>新田            | 痩せる体幹<br>木村                | 11/26<br>代行<br>TRXストレッチ<br>雨宮                 | 11/6<br>代行<br>お腹スッキリヨガ<br>新田 | リズムダンス<br>雨宮           |                         |                     |
|     | 18:45<br>~<br>19:30 |                      | TRX<br>木村                  | 11/19<br>のみ<br>18:30~19:30<br>スペシャルレッスン<br>新田 | かんたんエアロビ<br>雨宮               |                        |                         |                     |
|     | 19:45<br>~<br>20:30 | やさしい<br>ボディメイク<br>木村 |                            | 機能改善<br>エクササイズ<br>新田                          |                              | ウェーブリング<br>ストレッチ<br>雨宮 |                         |                     |

今月のスペシャルレッスン

「リラクゼーションヨガ」

担当:新田

開催日時11月 4日(火)10:00~11:0011月 19日(水)18:30~19:30

今月のスペシャルレッスン

「リラクゼーションヨガ」

担当: 新田

開催日時 11月 4日(火)10:00~11:00  
11月 19日(水)18:30~19:30

## 《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。