

12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		
10:00 ~ 10:45	休館日	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 📖	12/19 代行 トータル フィットネス 木村 😊	ウェーブリング ストレッチ 雨宮 📖	9:30 ~ 10:15
		リフレッシュヨガ 新田 📖			12/18 代行 TRX 木村 😊	ストレッチポール 新田 📖	脂肪燃焼 エクササイズ 雨宮 😊	11:15 ~ 12:00
			12/9 のみ 14:00~14:45 スペシャルレッスン 渡辺				骨盤調整ヨガ 新田 📖	13:30 ~ 14:15
		15:00 ~ 15:45	TRX 新田 😊	12/16 代行 痩せる体幹 木村 😊	TRXストレッチ 雨宮 📖	お腹スッキリヨガ 新田 😊	12/20 代行 TRX 木村 🔥	15:15 ~ 16:00
		18:45 ~ 19:30	12/22 のみ 18:30~19:15 スペシャルレッスン 渡辺	12/16 代行 TRX 木村 😊		かんたんエアロビ 雨宮 😊		
19:45 ~ 20:30		12/15 代行 やさしい ボディメイク 木村 🔥		機能改善 エクササイズ 新田 📖		ウェーブリング ストレッチ 雨宮 📖		

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

9日(火) 14:00~14:45

15日(月) 19:45~20:30

22日(月) 18:30~19:15

大好評につき
第二弾！

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
9日(火) 14:00~14:45
15日(月) 19:45~20:30
22日(月) 18:30~19:15

大好評につき
第二弾!

《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。

「HIIT」 ゲリラ開催します!

詳細は裏面を
ご覧ください

レッスンがない時間帯にゲリラで「HIIT」を開催いたします。
10~20分程の短時間でパパッと汗をかきたい方、体を動かしたい方は是非ご参加ください!