

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		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 😊	9:30 ~ 10:15
11:45 ~ 12:30	休 館 日	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 📚	11:15 ~ 12:00
15:00 ~ 15:45		12/9 のみ 14:00~14:45 スペシャルレッスン 渡辺	12/16 代行 瘦せる体幹 木村 😊	TRXストレッチ 雨宮 📚	お腹スッキリヨガ 新田 😊	リズムダンス 雨宮 😊	13:30 ~ 14:15
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 😊		15:15 ~ 16:00
19:45 ~ 20:30		12/15 代行 12/22 休講 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 📚	

«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！

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っと汗をかきたい方、体を動かしたい方是非ご参加ください！

詳細は裏面を
ご覧ください

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