

# 1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	やさしいヨガ 新田	ストレッチポール 新田	リズムダンス 雨宮	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
11:45 ~ 12:30	TRX 木村	1/26 代行	1/27 のみ 13:45~14:45 スペシャルレッスン 雨宮	1/15 代行 整える ボディワーク 浅沼	1/23 休講 TRXストレッチ 雨宮	脂肪燃焼 エクササイズ 雨宮	11:15 ~ 12:00
休 館 日	1/26 代行 やさしい ボディメイク 木村	脂肪燃焼 エクササイズ 新田	お腹スッキリヨガ 新田	痩せる体幹 木村	かんたんエアロビ 雨宮	骨盤調整ヨガ 新田	13:30 ~ 14:15
15:00 ~ 15:45	18:45 ~ 19:30	TRXストレッチ 雨宮	1/21 のみ 19:00~20:00 スペシャルレッスン 雨宮	リフレッシュヨガ 新田	機能改善 エクササイズ 新田	TRX 木村	15:15 ~ 16:00
19:45 ~ 20:30	ウェーブリング ストレッチ 雨宮	1/21 休講 TRX 木村					

## 今月のスペシャルレッスン

### 「美BODYリズムワーク」

担当: 雨宮

開催日時 21日(水) 19:00~20:00  
27日(火) 13:45~14:45

## «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分程の短時間でパバ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！