

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	
休 館 日	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 😊	1/23 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
	11:45 ~ 12:30	1/26 代行 TRX 木村 😊		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	
			1/27 のみ 13:45~14:45 スペシャルレッスン 雨宮			1/17 代行 1/31 代行 骨盤調整ヨガ 新田 📖 13:30 ~ 14:15	
	15:00 ~ 15:45	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 😊	1/22 代行 お腹スッキリヨガ 新田 😊	1/23 代行 痩せる体幹 木村 😊	1/24 代行 TRX 木村 🔥 15:15 ~ 16:00	
	18:45 ~ 19:30		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 📖		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	
	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 😊		機能改善 エクササイズ 新田 📖		

《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
是非ご参加ください！