

# 2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<br>岩館 😊                    | 2/24 代行<br>やさしいヨガ<br>新田 📖   | ストレッチポール<br>新田 📖 | 2/19 代行<br>リズムダンス<br>雨宮 😊 | トータル<br>フィットネス<br>木村 😊                    | 2/14 代行 2/28 代行<br>ウェーブリング<br>ストレッチ<br>雨宮 📖  | 9:30 ~ 10:15  |
|     | 11:45 ~ 12:30 | TRX<br>木村 😊                         | スペシャルレッスン<br>渡辺             |                  | 整える<br>ボディワーク<br>浅沼 📖     | TRXストレッチ<br>雨宮 📖                          | 2/14 代行 2/28 代行<br>脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>雨宮 😊  | 11:15 ~ 12:00 |
|     | 15:00 ~ 15:45 | やさしい<br>ボディメイク<br>木村 😊              | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>新田 😊      | お腹スッキリヨガ<br>新田 😊 | 痩せる体幹<br>木村 😊             | かんたんエアロビ<br>雨宮 😊                          | 骨盤調整ヨガ<br>新田 📖   | 13:30 ~ 14:15 |
|     | 18:45 ~ 19:30 | 2/16 代行<br>ウェーブリング<br>ストレッチ<br>雨宮 📖 | 2/17 代行<br>TRXストレッチ<br>雨宮 📖 |                  | リフレッシュヨガ<br>新田 📖          | 2/27 のみ<br>16:00~16:45<br>スペシャルレッスン<br>渡辺 | 2/21 代行<br>TRX<br>木村 🔥   | 15:15 ~ 16:00 |
|     | 19:45 ~ 20:30 |                                     |                             | TRX<br>木村 😊      |                           | 機能改善<br>エクササイズ<br>新田 📖                    |  |               |
|     |               |                                     |                             |                  |                           |   | 今月のスペシャルレッスン<br>「腰を守る体づくり」<br>担当: 渡辺<br>10日(火) 11:45~12:30<br>16日(月) 19:45~20:30<br>27日(金) 16:00~16:45 |               |

《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！