

3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	3/16 代行 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 両宮 	トータルフィットネス 木村 	3/21 代行 ウェーブリング ストレッチ 両宮 	9:30 ~ 10:15
	11:45 ~ 12:30	TRX 木村 			チェアエクササイズ 岩館 	TRXストレッチ 両宮 	3/21 代行 脂肪燃焼 エクササイズ 両宮 	11:15 ~ 12:00
	15:00 ~ 15:45	3/30 代行 やさしいボディメイク 木村 	3/17 代行 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 両宮 	骨盤調整ヨガ 新田 	13:30 ~ 14:15
	18:45 ~ 19:30		3/3 休講 3/17 代行 TRXストレッチ 両宮 		リフレッシュヨガ 新田 		TRX 木村 	15:15 ~ 16:00
	19:45 ~ 20:30	3/2 代行 ウェーブリング ストレッチ 両宮 		3/18 休講 TRX 木村 		機能改善 エクササイズ 新田 		
				スペシャルレッスン 木村				

今月のスペシャルレッスン
「ボディメイクサーキット」
 担当: 木村
 開催日時 17日(火) 18:45~19:45
 25日(水) 13:30~14:30

《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！
 詳細は裏面をご覧ください