

2017/12月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM 9							
10	10:00~10:30 たのしいエアロ	10:00~10:45 動いて伸ばして45分	10:00~10:20 機能活性ストレッチ	10:00~10:30 ダンベルエアロ		10:00~10:30 かんたんエアロ	10:00~10:45 パレトン
	10:35~11:05		10:25~11:10	10:40~11:00		10:40~11:10	
11	メリハリボディレッスン	10:55~11:40 骨格矯正 機能改善ストレッチ	ZEN-GA	青竹体操		かんたんSTEP	10:55~11:40 週替わりレッスン
	11:15~12:00		11:15~12:00	11:05~11:50		11:20~12:05	
12	ヘルシーファーマーシャ		スタイルアップヨガ	ストレッチヨガ		ビューティ☆ペルヴィス (第2・3週目)	
	ポールの貸出しは 10個です!!				第1・4週目は 11:20~11:50 アイテムdeストレッチ		
PM 1	13:20~13:50 チェアエクササイズ	13:20~14:10 わくわくSTEP &ちょこっと引き締め	13:30~14:00 青竹体操	13:30~14:00 からだリセット運動		13:10~14:10 パワーヨガ	
2	14:00~14:30 かんたんエアロ	14:20~15:05	14:10~14:55	14:10~14:55		14:20~14:50	
	14:40~15:25	ムービング ディスクヨガ	パラエティエアロ	Zumba		はじめてSTEP	
3	スリムヨガ	15:10~15:30	15:05~15:50	15:10~15:40		15:05~15:35	
		ストレッチリング	美しい姿勢歩容講座	週替わりレッスン		バランスディスク	
4							
5	スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか? スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。 一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。 尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。						
6							
7							
8	19:30~20:15 STEPサーキット	19:45~20:30 わくわくSTEP	19:45~20:30 Zumba	19:35~20:20 パレトン	18:30 }		
	20:25~21:10		20:40~21:10	20:30~21:15	22:00		
9	パワーヨガ	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	スリムヨガ	コンビネーションエアロ	まで営業		
10							

②・・・クラス内容・担当・時間変更

③・・・新プログラム

<営業時間>

月~木 9:30 ~ 22:00
 金 18:30 ~ 22:00
 土日祝 9:30 ~ 19:00

※12月29(金)~1月3日(水)は休館日となります。
 ※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。

※12月19日(火)~12月25日(月)はクリスマスイベントの
 為、一部レッスン内容が変更になります。