

2018/1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 バレトン
	10:35~11:05 メリハリボディレッスン		10:25~11:10 ZEN-GA	10:40~11:00 青竹体操		10:40~11:10 かんたんSTEP	10:55~11:40 週替わりレッスン
11	11:15~12:00 ヘルシーファーマーシャ	10:55~11:40 骨格矯正 機能改善ストレッチ	11:15~12:00 スタイルアップヨガ	11:05~11:50 ストレッチヨガ		11:20~12:05 ビューティ☆ペルヴィス (第1・3週目)	
12	ボールの貸出しは 10個です!!				第2・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	13:20~14:05 新 機能改善体操		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 ムービング ディスクヨガ	14:10~14:55 バラエティエアロ	14:15~15:00 変 わくわくエアロ		14:20~14:50 はじめてSTEP	
3	14:40~15:25 スリムヨガ	15:10~15:30 ストレッチリング	15:05~15:50 美しい姿勢歩容講座	15:10~15:40 週替わりレッスン		15:05~15:35 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 バレトン	18:30 S 22:00 まで営業		
9	20:25~21:10 パワーヨガ	20:40~21:25 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	20:40~21:10 スリムヨガ	20:30~21:15 コンビネーションエアロ			
10							

Ⓢ・・・クラス内容・担当・時間変更 Ⓢ・・・新プログラム

<営業時間>

月～木 9:30～22:00 ※12月29日(金)～1月3日(水)は休館日となります。
 金 18:30～22:00 ※1月の第4日曜日は営業致します。
 土日祝 9:30～19:00 ※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。