

レッスン案内(R3. 4月から)

祝日のレッスンは休講です。スタジオのみ祝日レッスンを開催します。日曜日は、プールのレッスンの開催はありません。

	火		水		木		金		土		日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00	NEW 9:40(30分) やさしいストレッチポール (いもと) 200		9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		9:40(30分) 柔軟体操 (いもと) 200		9:40(30分) 柔軟体操 (うわしとみ) 200		※増設 9:40(30分) イスで体操 (うわしとみ・ふじい) 200		
10:00	10:25(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		10:25(30分) やさしいバランスボール (こうづま) 200		10:25(30分) イスで体操 (うわしとみ) 200		10:25(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200		10:25(60分) シンテックス ~背骨調律エクササイズ~ (FUMIYA) 500		※日曜日は、 プールの レッスンの 開催は ありません
11:00	NEW 11:10(30分) やさしいステップ体操 (ふじい) 200		11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま) 300		11:10(40分) エアロ&チューブ (ふじい) 300		11:10(40分) ストレッチポール (こうづま) 300		11:40(60分) パワーヨガ (AYAKA) 500		
12:00	12:10(40分) はじめてのエアロ (いしい) 300	12:10(30分) 水泳入門 300	12:10(40分) エアロピクス 燃焼40 (A.I) 300	12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400	12:10(40分) ボディ コンディショニング (せき) 300	12:10(40分) はじめての クロー 400	12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO) 300	12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400		12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400	
13:00	13:10(40分) バランスボール (たまおき) 300	13:00(40分) ウォーキング& ストレッチ 400		13:00(40分) アクアピクス 400	13:10(60分) ハワイアンフラ (YUKO) 500		NEW 13:10(60分) ポップピラティス (AYA) 500	NEW 13:00(40分) ヌードル エクササイズ 400	NEW 小4~中学生限定 13:00(40分) 身体づくり運動 400	13:00(40分) ボディ コンディショニング (せき・いしい) 300	
14:00									NEW 中学生から対象 14:00(40分) 機能改善 (せき) 300		
15:00	新型コロナウイルス感染症の状況等により、予定しているスケジュールでの開催ができない場合があります。 あらかじめ、ご了承ください。										
16:00										NEW 小4~中学生限定 15:30(40分) こども限定!! めざせ25 400	
17:00											
18:00											
19:00			NEW 中学生から対象 19:00(40分) 機能改善 (せき) 300								

【教室受講料金】

講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます!!

500円レッスン

施設利用料 + 500円受講券

400円レッスン

施設利用料 + 400円受講券

300円レッスン

施設利用料 + 300円受講券

200円レッスン

施設利用料 + 200円受講券