

レッスン案内(3月)

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。※月曜日は開催しません。

	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	9:30(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		9:30(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		9:30(30分) やさしいバランスボール (ふじい) 200		9:30(30分) イスで体操 (ふじい) 200				
10:00	10:15(30分) 柔軟体操 (こうづま) 200		10:15(30分) イスで体操 (ひだか) 200		10:15(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200		10:15(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200		9:45(60分) パワーヨガ (MIKA) 500		
11:00	11:00(40分) ストレッチボール (こうづま) 300		11:00(40分) はじめてのヨガ (MIKA) 300		11:00(60分) サーキットエアロ (たまおき) 400		11:00(40分) バランスボール (ふじい) 300		11:00(60分) ルーシーダットン (SHOKO) 500	11:30(40分) 月替わり はじめての〇〇	11:00(40分) ボディ コンディショニング (たまおき) 300
12:00	11:50(40分) はじめてのエアロ (たまおき) 300	12:10(30分) ★水泳入門 300	11:50(40分) エアロビクス 燃焼40 (AI) 300	12:10(40分) はじめての クロール 400	12:10(40分) やさしい ヒップホップ (AI) 300	12:10(40分) のびのびきれいに クロール! 400	11:50(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		12:20(40分) 月替わり はじめての〇〇 400	
13:00	13:00(60分) ウォーキング& ヨガ (KENJIRO) 500	13:00(40分) ★ウォーキング& ストレッチ 400	13:00(60分) ピラティス (MARIYA) 500	13:00(40分) アクアビクス 400	13:00(60分) ハワイアンフラ (YUKO) 400		13:00(40分) ボディ コンディショニング (たまおき) 300	13:00(40分) サーキットアクア 400			
14:00											
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00	19:30(40分) はじめての ズンバ (RIKO) 300										
20:00					20:00(60分) ヨガ (MIKA) 500						
21:00											

※日曜日は、プールレッスンの開催はありません

【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

※★印の一部レッスンはレインボーパスでの受講はできません