

レッスン案内(6/9より当面の間、特別対応スケジュールとなります。)

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。

	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	9:40(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		9:40(30分) イスで体操 (うわしとみ) 200		9:40(30分) やさしいバランスボール (たまおき) 200		9:40(30分) イスで体操 (ふじい) 200		9:45(40分) パワーヨガ (MIKA) 300		10:00(40分) ボディ コンディショニング (たまおき) 300
10:00	10:25(30分) 柔軟体操 (うわしとみ) 200										
11:00			11:10(40分) はじめてのヨガ (MIKA) 300		11:10(40分) やさしい ヒップホップ (AI) 300				11:00(40分) ルーシーダットン (SHOKO) 300	11:30(40分) 月替わり はじめての〇〇	
12:00		12:10(30分) 水泳入門 300	12:10(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) のびのびきれいに クロール! 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		12:20(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) アクアビクス 400	13:10(40分) ハワイアンフラ (YUKO) 300		13:10(40分) ヨガ (かんだ) 300				
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(40分) ヨガ (MIKA) 300						
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!!

- 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