

5月レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---------|--------------------------------|-----------------------|----------|-------------|--------|------------------------|---------------------------------|
| 9:00~ | | | | | | | |
| 10:00~ | ストレッチ | スローエアロ | ポール | ヨガ | ボディメイク | キッズスクール 9:30~12:15 | 10:00~開館 |
| ■10:40~ | エアロ筋トレ | ヨガ | 足腰トレーニング | 顔ヨガ | 優しいエアロ | | 優しいエアロ |
| 11:00~ | サーキット(11:00~12:00) | | | | | | |
| 12:00~ | | | | | | サーキット (12:30~13:30) | ■ヨガ(12:10~) |
| 14:00~ | 美尻(15分) | ポール | ボディメイク | ストレッチ | スローエアロ | ヨガ | キッズダンスス クール(13:00~ 14:45) |
| ■14:40~ | ヨガ | 顔ヨガ | 足腰トレーニング | パワーヨガ | 優しいエアロ | エアロ筋トレ | |
| 15:00~ | サーキット(15:00~16:00) | | | | | | ~15:00閉館 |
| 16:00~ | チアダンス スクール (16:00~19:10) | 美尻(15分) | スローエアロ | 美尻(15分) | ストレッチ | | ~17:00閉館 |
| ■16:40~ | | | 足腰トレーニング | | ヨガ | | |
| 16:30~ | | キッズスクール | | キッズスクール | | | |
| | | 16:30~18:15 | | 16:30~18:15 | | | |
| 18:30~ | サーキット(18:30~19:30) | | | | | | |
| 19:30~ | 美尻(15分) | 大人の習い事 19:30~20:30 | ヨガ | ポール | ボディメイク | | |
| ■20:10~ | 顔ヨガ(19:55~) | | エアロ筋トレ | パワーヨガ | ヨガ | | |
| ~21:00 | | | | | | | |

★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可)

★急遽変更・代行になる可能性がございます ★当面の間、感染予防対策として人数制限させて頂いております

★ご予約 : 10時レッスン ⇒ 9時 他レッスン ⇒ 30分前 からフロントで記入式にて受付



レッスン1本=30分(美尻のみ15分)
★マスクの着用は必須です。運動レ
ベルをさげ水分補給を忘れずに!!
TEL 04-7175-3507