

スタジオ・プール サービスプログラム

2019年1月～3月

曜日	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	プール
10	笑いヨガ 今井 10:10～10:20												
	はじめてエアロ 10:30～11:15 堀内												
11		水中歩行 11:00～11:15											
	簡単トレーニング 11:30～11:45												
12	からだ すっきりヨガ 12:00～13:00 金沢												
13	ZUMBA 13:30～14:00 金沢												
14	笑いヨガ 今井 14:10～14:40												
15	ストレッチ 15:00～15:30												
	簡単トレーニング 15:35～15:50												
16	ゆらゆらボール 16:00～16:30												
17													
18	ストレッチ(20) 18:00～18:20												
	簡単トレーニング 18:25～18:45												
19	チャレンジエアロ 19:00～19:45												
	機能改善 ピラティス 20:00～20:45												
20													
21													

NEW!

時間変更!

NEW!

時間変更!

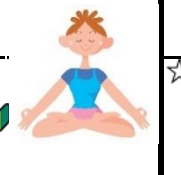
NEW!

定員
18名

定員
30名



NEW!



※都合により急遽レッスンが変更・中止・代行となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※プログラムは3ヶ月毎に内容を一部変更いたします。

※インストラクターによるレッスンで終了するものにつきましては1ヶ月前からの発表とさせていただきます。

※火曜日が祝日の場合は特別プログラムとなります。プログラムは事前にお知らせいたします。

※レッスン変更を理由とする返金は原則的にできませんのでご注意ください。

※レッスン開始10分後の途中入場は大変危険ですのでご遠慮願います。

※定員を決めさせていただいているレッスンは整理券をお配りいたします。