

2021年 1月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日・祝日	
					休 館 日	スタジオ	
						10日	
11:00~60 健康ヨガ 小野寺	10:30~45 ZUMBA 横尾	11:00~60 ボディムーヴメント& 骨盤 横尾	11:00~60 魔法のストレッチ& 体幹 横尾	11:00~45 骨盤体操 中村		11:00~45 CXワークス 今村 12:05~30 ユーバウンド 今村 14:00~45 ボディバランス 中村 15:05~45 ボディアタック 中村	
13:00~30 ボディバランス 中村	11:45~30 ボディコンバット TOKU	13:00~30 ボディパンプ 今村	週替わり 13:00~45 担当 横尾 7・21日 メガダンス 14・28日 ZUMBA	12:15~30 ボディパンプ 中村		11日(月)祝日 11:00~45 ボディパンプ TOKU 12:05~45 ボディコンバット TOKU 13:30~45 カーディオコア 今村 14:35~30 すっきりストレッチ 今村	
週替わり 14:00~30 担当 中村 4・18日 やさしいアタック 25日 やさしいコンバット	13:30~30 リズムサーキット れい	週替わり 14:00~45 担当 今村 6・20日 ZUMBA 13・27日 カーディオ コア	14:05~60 健康ヨガ 小野寺	週替わり 14:15~30 担当 今村 8・22日 CXワークス 14・28日 ユーバウンド		17日 11:00~45 ボディパンプ TOKU 12:05~45 ボディコンバット TOKU 13:30~30 CXワークス 今村 14:20~45 ZUMBA 今村	
15:00~30 リラクゼーション 中村	14:20~45 ストレッチ& 体幹トレーニング れい	15:05~30 だいじ！膝ケア 今村		15:05~30 すっきりストレッチ 今村		24日 11:00~45 ボディバランス 横尾 12:05~45 ZUMBA 横尾 13:30~45 ボディパンプ 中村 14:35~45 ボディコンバット 中村	
レッスンの定員は20名とさせていただきます。人数が20名を超える場合抽選とさせていただきます。 詳しくは館内掲示物、スタッフにお尋ねください。						31日 11:00~45 骨盤体操 中村 12:05~45 ボディアタック 中村 13:30~45 ボディムーヴメント 横尾 14:35~45 メガダンス 横尾	
19:00~60 健康ヨガ 小野寺	19:30~30 ボディバランス 横尾	19:15~45 ピラティス れい	19:20~20 HITトレーニング 中村 ※高強度トレーニングです	19:10~30 基礎代謝UP 今村		年始は4日(月)より 通常営業致します	
20:20~30 CXワークス 今村	週替わり 20:20~45 担当 横尾 5・19日 メガダンス 12・26日 ZUMBA	20:20~30 ストレンジコア 中村	20:00~45 体幹トレーニング れい	20:00~30 ボディパンプ 今村			
週替わり 21:10~45 担当 今村 4・18日 ユーバウンド 25日 ZUMBA		21:10~45 ボディアタック 中村	21:00~45 ボディパンプ TOKU	20:50~45 ボディコンバット TOKU			
入会・体験のご予約・お問い合わせ 0157-23-6111						青色は今月、変更になったレッスンです 緑色は週替わりレッスンです	
平日 (月～金) AM9:30～PM10:30					日・祝 AM10:00～PM7:00		

※状況によりプログラム・参加人数が変更となる場合がございますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。