

スタジオレッスン予定表



10月

会員様**無料!**

レッスン講師

ヨガ
諏訪先生

フラダンス
今井先生

骨盤体操
松本先生

バランスコーティネーション
山根先生

ボクササイズ
ファンクショナルトレーニング
塩田先生

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|----------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------|--|
| 10月31日 (日) は・・・ハロウィン | | | | | 1日 | 2日 |
| <p>ハロウィン当日は、7ムの入口にて大きな声で、「トリック オア トリート」 いいことがあるかもしれないよ〜♪</p> | | | | | ヨガ④ 12:00~ | 親子ヨガ 10:00~ 親子フラ 11:30~ ファンクショナル トレーニング 19:00~ |
| 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| | 休館日 | 骨盤体操 12:00~ | バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~ | ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~ | ヨガ④ 12:00~ | ボクササイズ 19:00~ |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| | フラダンス 12:00~ | 骨盤体操 12:00~ | バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~ | ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~ | ヨガ④ 12:00~ | ファンクショナル トレーニング 19:00~ |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| | 休館日 | 骨盤体操 12:00~ | バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~ | ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~ | ヨガ④ 12:00~ | ボクササイズ 19:00~ |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| | フラダンス 12:00~ | 骨盤体操 12:00~ | バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~ | ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~ | ヨガ④ 12:00~ | ファンクショナル トレーニング 19:00~ |
| 31日 | 大切なお知らせ | | | | | |
| 親子ヨガ 10:00~ | 施設内道路の一部が「一方通行」に変更となりました。 詳細については、ホームページ、または館内に設置して あります、「一方通行実施のご案内」をご確認下さい。 | | | | | <p>Home Page</p> |



10月もやります!! 大好評!!

家族フールDAY & 親子ヨガ & 親子フラ

ご家族やお孫さんをお誘いの上、是非ご参加ください(*^-^*)



ご不明な点ございましたら、事務局までお問合せください。



WAMオールアスリートステーション
☎087-879-1126