



スタジオレッスン予定表



1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

バランスコーディネーション
山根先生

ボクササイズ
エアロビクス
塩田先生

日	月	火	水	木	金	土
日曜・祝日の営業時間変更について						1日 元旦
 <p>2022年1月より、日曜・祝日の営業時間は「10:00~19:00」へと変更させていただきますのでお知らせ致します。 また、今後も会員様のご利用状況を鑑みて、日曜・祝日の営業時間を変更することもございますのでご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。</p> 						<休館日>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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~	NEW WAM Studio Works 17:00~
9日	10日 成人の日	11日	12日	13日	14日	15日
	フラダンス おやすみ	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~
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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~	NEW WAM Studio Works 17:00~
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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~	エアロビクス 19:00~
30日	31日	WAM公式LINE お友達募集中!!				
親子ヨガ 10:00~	休館日	<p>いつも当館をご利用いただき、誠にありがとうございます。 ワムでは2021年11月より、公式LINEを始めております(*^-^*) お得なキャンペーン情報やレッスン時間の確認など、様々な形で ご利用いただけます!ぜひお友達登録をお願い致します!</p> 				



WAM STUDIO WORKS (WSW)



2022年1月より新たなスタジオレッスン、「WAM STUDIO WORKS(ワム・スタジオワークス)」をスタート!

- 「WSW」では、参加者全員がチームとなって「和を持って楽しく!且つ、充実!」をモットーに、
- ・Upper body(上半身)・Lower body(下半身)・Core body(腹筋・体幹)、全身を鍛えていきます。
- 「自宅でも行える簡単なメニュー」を中心に、最後はみんなでサーキットトレーニングを実施!
- 参加者全員でレッスンの達成感を味わい、気持ち良く汗をかき、健康な体を共に作りをしましょう!
- 講師はワムフィットネストレーナーが実施!まずは、お気軽にご参加ください!

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

