

# March\* スタジオレッスン予定表 March\*



レッスン講師



# 3月



**会員様無料!**

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
増田能成 ゴルフ教室		1日	2日	3日♡ひなまつり♡	4日	5日
今月の開催は ①3月18日(金)10:30~ ②3月30日(水)10:30~ ※詳細は、別紙案内参照。		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 17:00~ <small>(まん防による、 時短営業に合わせて、 17時からとなります。)</small>
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	休館日	骨盤体操 12:00~ <small>(カイロフラクティック 11:00~15:00)</small>	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~	WAM Studio Works 17:00~
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	フラダンス 12:00~	骨盤体操 12:00~ WAM Studio Works 20:00~	バランス おやすみ 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~
20日	21日春分の日	22日	23日	24日	25日	26日
親子ヨガ 10:00~	休館日	骨盤体操 12:00~ <small>(カイロフラクティック 11:00~15:00)</small>	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~	WAM Studio Works 17:00~
27日	28日	29日	30日	31日	WAM STUDIO WORKS	
	フラダンス 12:00~	骨盤体操 12:00~ WAM Studio Works 20:00~	バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~	ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~	3月のレッスンは4回実施! 「自宅でも行える簡単なメニュー」を中心に、 最後はサーキットトレーニング! 参加者全員で達成感を味わい、 気持ち良く汗をかき、 健康な体を共に作りあげましょう!	

**WAM公式LINE お友達登録お願い致します!!**

ワムでは公式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に  
 ご活用いただけます!ぜひお友達登録をお願い致します!



LINE QRコード



**< 新型コロナ等により、自宅待機等の会員様へ >**

職場や学校、保育機関等にて自宅待機を命じられた会員様については、命じられた待機期間が終了するまでの間、施設の利用(来館)をお断りさせていただいております。また、上記に対する返金対応等についても、申し訳ありませんがお断りしております。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。



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