スタジオレッスン予定表

10月

レッスン講師

ヨガ	フラダンス	骨盤体操	バランス コーディネーション	ボクササイズ エアロビクス	ズンバ ラテン体操
諏訪先生	今井先生	中西先生	山根先生	塩田先生	佐藤先生

日	月	火	水	木	金	土
10/10(月・祝)スポーツの日は・・「フィットネス無料開放DAY！」 ご友人やご家族、パートナーと、WAMのフィットネスを体験してみませんか？ （　営業時間　10:00～19:00まで　） ※詳細後日お知らせいたします！						1日 ボクササイズ 19:00～
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	休館日	骨盤体操 12:00～ （カイロプラクティック 11:00～15:00）	ヨガ 12:00～ 初心者歓迎 ヨガ 19:30～	ラテン体操 13:00～ ヨガ 19:00～	バランス 11:30～	畑中 WAM Studio Works 19:00～
9日	10日スポーツの日	11日	12日	13日	14日	15日
	フィットネス無料開放DAY！ ※フラダンスおやすみ	WSW 小川 12:00～ スンバ 19:00～	ヨガ 12:00～ 初心者歓迎 ヨガ 19:30～	モーニングヨガ 10:15～ ヨガ 19:00～	バランス 11:30～	エアロビクス 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～ （カイロプラクティック 11:00～15:00）	ヨガ 12:00～ 初心者歓迎 ヨガ 19:30～	ラテン体操 13:00～ ヨガ 19:00～	バランス 11:30～	畑中 WAM Studio Works 19:00～
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	フラダンス 12:00～	WSW 小川 12:00～ スンバ 19:00～	ヨガ 12:00～ 初心者歓迎 ヨガ 19:30～	モーニングヨガ 10:15～ ヨガ 19:00～	バランス 11:30～	ボクササイズ 19:00～
30日	31日	**大好評！「ズンバ&ラテン体操」**			**コーチの独りごと・・・**	
	休館日	9月より新たなスタジオレッスンとして、 「ズンバ&ラテン体操」がスタートしました♪ インストラクターは「佐藤 有加」先生です！ 佐藤先生と楽しく体を動かしませんか？ ※詳細は別紙をご確認ください。			我が家に来て、 早7年のペット達。 まるまると太って、 もはやマツコデラックスのよう… すわ ゆり	

＜ WAM 川柳コンテスト 月間最優秀作品の紹介（8月）＞

お題：お祭り　作者：P・N ひょっとこ

「 夏祭り 上司見かけて 面かぶる 」

満場一致の最優秀作品となりました！楽しい夏祭りにふと上司を見かけて現実に戻される様子が伺える、
とてもユーモアのある一句ですね！！ワムではいつもの素敵な笑顔でいてください！受賞おめでとうございます！

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