

スタジオレッスン予定表

11月

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
中西先生

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

ズンバ ラテン体操
佐藤先生

日	月	火	水	木	金	土	
コーチの独りごと... コロナ対策も大変ですが、インフルエンザ対策もしっかり行い皆様元気に過ごしていきましょうね! いのくま しんたろう		1日 骨盤体操 10:15~ 〔カイロフラクティック 10:45~13:00〕	2日 ヨガ 12:00~ ♡ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	3日 文化の日	4日 ラテン体操 ヨガ おやすみ	5日 バランス 11:30~	ボクササイズ 19:00~
6日	7日 休館日	8日 WSW 小川 12:00~ ズンバ 19:00~	9日 ヨガ 12:00~ ♡ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	10日 モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆☆	11日 バランス 11:30~	12日 細中 WAM Studio Works 19:00~	
13日	14日 フラダンス 12:00~	15日 骨盤体操 10:15~ 〔カイロフラクティック 10:45~13:00〕	16日 ヨガ 12:00~ ♡ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	17日 ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆☆	18日 バランス 11:30~	19日 エアロビクス 19:00~	
20日	21日 休館日	22日 WSW 小川 12:00~ ズンバ 19:00~	23日 勤労感謝の日 フィットネス 無料開放DAY (詳細は別紙参照) ※ヨガおやすみ	24日 モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆☆	25日 バランス 11:30~	26日 細中 WAM Studio Works 19:00~	
27日	28日 フラダンス 12:00~	29日 骨盤体操 10:15~ 〔カイロフラクティック 10:45~13:00〕	30日 ヨガ 12:00~ ♡ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	時間変更 骨盤体操 & ラテン体操 11月より、レッスン時間が変わります! 〔骨盤体操〕10:15~10:45 〔ラテン体操〕12:15~12:45 たくさんのご参加、お待ちしております!			

< WAM 川柳コンテスト 月間最優秀作品の紹介 (9月) >

お題: 月見 作者: ペンネーム OY さん

「月見して 思うはもっと いい明日」

人それぞれ、過ごす毎日に違いはあれど、「明日は良い1日になりますように」そう思い、願う気持ちはきっと、誰もが一緒なのかと思えます(*^_^*) 皆さんの明日も、素敵な一日になりますように! OYさん、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