



スタジオレッスン予定表



5月



レッスン講師

May

ヨガ
諏訪先生

フラダンス
今井先生

バランス
コーディネーション
山根先生

ズンバ・ラテン体操
佐藤先生

エアロビ&ストレッチ
山下先生

日	月	火	水	木	金	土
参加費 無料	1日 休館日	2日 WSW(小川) 13:00~	3日 ヨガ 12:00~ おやすみ ヨガ 19:30~ おやすみ	4日 モーニングヨガ 10:15~ GW特別レッスン 親子参加可能	5日 バランス おやすみ	6日 エアロビ&ストレッチ 18:00~
	7日	8日 フラダンス 12:00~	9日 ズンバ 19:00~	10日 ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	11日 ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	12日 バランス 11:30~
14日	15日 休館日	16日 WSW(小川) 13:00~	17日 ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	18日 モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	19日 バランス 11:30~	20日 WSW(榎中) 19:00~
21日	22日 フラダンス 12:00~	23日 ズンバ 19:00~	24日 ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	25日 ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	26日 バランス 11:30~	27日 WSW(榎中) 19:00~
28日	29日 休館日	30日 WSW(小川) 13:00~	31日 ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	フィットネス体験チケット！販売中！！ ご友人・知人で7月に興味のある方おいませんか(#?#) お一人1回限りのフィットネス体験チケットを お勧めしております！！ 通常1回のご利用で「¥1,000」のところ、 5回ご利用で「¥3,000」にて販売中！ 詳しくは、事務局まで♪		

NEWレッスン

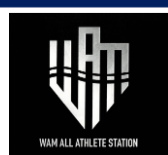
~ エアロビ & ストレッチ ~

2023年4月より、新たなインストラクター「山下ゆうこ先生」を迎え始めました。
「エアロビ & ストレッチ」
音楽に合わせて、楽しく、優しく、体を動かします！レッスンの最後は、しっかりストレッチを実施し
体もほぐします！エアロビと言っても、まずは簡単な動きから始めます！（初心者大歓迎）



~ 5月4日(木)モーニングヨガ ~

この日は特別に、親子での参加が可能となります！
横で座っても、一緒に参加しても全然OK！保護者が会員様であれば
どなたでも、参加可能です！たくさんのご参加お待ちしております！



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