

スタジオレッスン予定表



レッスン講師

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	スンバ・ラテン体操 佐藤先生	エアロビ&ストレッチ エアロビクス(45) 山下先生	参加費 無料
-------------------	----------------------	----------------------------------	--------------------------	---	-------------------------

日	月	火	水	木	金	土
WSW(畑中)金曜19:30より		1日	2日	3日	4日	5日
WSW(畑中)、8/25(金)19:30より再開致します! 土曜レッスン時に実施していたとおり、30分~40分程度の自重トレを楽しくお話しながら実施します(#^^#) 初心者でも簡単なトレーニングです! たくさんのご参加、お待ちしております!		WSW(小川)13:00~	ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	バランス 11:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	休館日	フラダンス 10:15~ 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 おやすみ WSW(畑中) おやすみ	エアロビクス(45) おやすみ
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
お盆 (18:00閉館) レッスンおやすみ	休館日	お盆 (18:00閉館) レッスンおやすみ	ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	バランス 11:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	休館日	フラダンス 10:15~ 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~ WSW(畑中) 19:30~	エアロビクス(45) 18:00~ ※エアロビ45分のみ
27日	28日	29日	30日	31日	お盆期間の営業時間	
	休館日	WSW(小川) 13:00~	ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	8/11(金)~15(火)の営業時間は「10:00~18:00」まで! ※フールの最終利用も18:00まで。 更衣が終わり次第、ご退館ください。 期間中、スタジオレッスンは、おやすみです。	

8月12日(土) 10:00~18:00
フィットネス無料体験実施!
 涼しい館内で身体を動かしませんか?
 皆さまのご利用お待ちしております♪



ご不明な点がございましたら、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