

# スタジオレッスン予定表

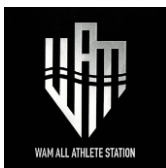


レッスン講師

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 18:00閉館	12日 18:00閉館	
	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