

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
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
WSW (7ム・スタジオ・ワークス) 小川&畑中

日	月	火	水	木	金	土
<b>フィットネストレーナー:横山アドバイス!</b>			1日	2日	3日 19時閉館	4日
<p>&lt;寒い時こそ運動が大切!?!&gt;                      11月になり、寒くなる日も増えてくると思います。寒さが原因で血行不良が起こると、肩こり、むくみ、睡眠の質の低下を引き起こしてしまいます。寒くなると、外に出たくなくなりますがそんな時こそ体を動かし、血流をよくして、健康を維持しましょう! 運動メニューや食事等の疑問はいつでもお答えします!</p>			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 おやすみ WSW(畑中) おやすみ	エアロビ&ストレッチ 18:00~
5日 19時閉館	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	<b>休館日</b>	WSW(小川) 13:00~	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(45) 18:00~
12日 19時閉館	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	<b>休館日</b>	フラダンス 10:15~ ズンバ 19:00~	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 おやすみ WSW(畑中) 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
19日 19時閉館	20日	21日	22日	23日 19時閉館	24日	25日
	<b>休館日</b>	WSW(小川) 13:00~	ヨガ 12:00~ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ★★	モーニングヨガ おやすみ ヨガ おやすみ	バランス 11:30~ WSW(畑中) 19:30~	エアロビ(45) 18:00~
26日 19時閉館	27日	28日	29日	30日	WSW(畑中)金曜日19:30より	
	<b>休館日</b>	フラダンス 10:15~ ズンバ 19:00~	ヨガ 12:00~ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ★★	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~ ★★★	金曜19:30~「WSW(畑中)」 毎週金曜実施中! 30分程度の自重トレーニング! 是非お気軽にご参加ください!	

~ 大好評! フィットネス 1か月体験チケット ~

大好評につき、11月以降もフィットネス1か月利用チケットの継続販売決定!!  
 まずは1か月、7ムのトレーナーと一緒に健康な身体をつくりませんか?

- 一般フィットネス: ¥7,500 → ¥5,500
- シニアフィットネス: ¥5,500 → ¥3,500
- 親子フィットネス ¥5,000 → ¥3,000

※詳細は別紙をご確認ください。



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