



スタジオレッスン 1月

予定表

January

スタジオレッスン 担当一覧	フラダンス	ズンバ ラテン体操	ヨガ モーニングヨガ	バランス コーディネーション	エアロビ &ストレッチ	NEW ベリーダンス エクササイズ
	今井 先生	佐藤 先生	諏訪 先生	山根 先生	山下 先生	waka 先生

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	年始休暇 (営業開始は1月4日より)			ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	バランス おやすみ WSW 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
7日	8日 成人の日	9日	10日	11日	12日	13日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 12:00~ ヨガ(★★) 19:30~	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	バランス 11:30~ NEW ベリーダンス 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	休館日 (施設メンテナンス)	WSW 13:00~	ヨガ(初心者歓迎) 12:00~ ヨガ(★★) 19:30~	ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	バランス 11:30~ WSW 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 12:00~ ヨガ(★★) 19:30~	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	バランス 11:30~ NEW ベリーダンス 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
28日	29日	30日	31日	< 新年のごあいさつ >		
	休館日 (施設メンテナンス)	WSW おやすみ	ヨガ(初心者歓迎) 12:00~ ヨガ(★★) 19:30~	あけましておめでとうございます! 新たなフィットネススタッフも加わり迎える2024年も 変わらず、会員様のサポートをさせていただきます。 1日でも多くのご来館を、お待ちしております!		
< 会員様はスタジオレッスン無料! >				(大人限定)フィット カ月体験チケット		
上記レッスンは、会員様であれば全て無料です! 非会員様でも1DAY(1,000円)にて参加できます! 是非ご参加ください(*^_^*)				<ul style="list-style-type: none"> 一般 (対象:18歳~64歳) : ¥7,500-¥5,500 シニア (対象:65歳以上) : ¥5,500-¥3,500 親子 (対象:WAM親子会員) : ¥5,000-¥3,000 まずは1か月!フィットネスルームを利用してみませんか?		

NEWレッスン: ベリーダンスエクササイズ
 (第2、第4金曜の夜は、「ベリーダンスエクササイズ」が始まります!)
 ベリーダンスの基礎的な動きを使った、40分程の簡単なエクササイズ!
 姿勢改善や女性らしいしなやかなBODY作りにも最適なレッスンです!
 もちろん男性也大歓迎!たくさんのご参加、お待ちしております!


