



# スタジオレッスン 予定表



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	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	女性限定 waka 先生

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

フィットネス 新スタッフからのご挨拶

新スタッフの中川です！ 皆様が楽しくトレーニング できるようサポート 頑張ります！仲良くして くださると嬉しいです！ よろしくお願い致します。		新スタッフの松下です！ 小学校からずっと野球を続けて います！お話するのが大好きです ので、たくさん話かけて下さると ありがたいです！ よろしくお願い致します。		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~
--	---	---	---	--------------------------------------	---------------------------------	----------------------

4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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~	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	バランス 11:30~ 女性限定 ベリーダンス 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
--	-------------------	---------------	---	--	--	----------------------

11日 建国記念日	12日	13日	14日	15日	16日	17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~	ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	バランス 11:30~ 女性限定 ベリーダンス 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
--	-------------------	----------------------------------	---	--------------------------------------	--	----------------------

18日	19日	20日	21日	22日	23日 天皇誕生日	24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~	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	レッスン おやすみ	エアロビ&ストレッチ 18:00~
--	-------------------	---------------	---	--	--------------	----------------------

25日	26日	27日	28日	29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~	ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~		
--	-------------------	----------------------------------	---	--------------------------------------	--	--

< 会員様はスタジオレッスン無料! > (大人限定) フィット1か月体験チケット

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(\*^\_^\*)

- ・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？

## 大好評！ベリーダンスエクササイズ



金曜の夜は、大好評の「ベリーダンスエクササイズ！！」  
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です！  
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！  
2月は、第2・第3金曜に実施いたします！

