



スタジオレッスン 予定表

3月
March

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	waka 先生

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

～ お得なキャンペーン情報 ～

2024年3月1日(金)～ 2024年5月31日(金)
入園・入学・卒園・卒業キャンペーンを実施！！
詳細は別紙キャンペーン案内をご確認ください。

					1日	2日
					バランス 11:30～	エアロビ&ストレッチ 18:00～
					WSW 19:30～	

3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
----	----	----	----	----	----	----

	休館日 (施設メンテナンス)	WSW 13:00～	ヨガ(初心者歓迎) 12:00～	ラテン体操 12:15～	バランス 11:30～	エアロビ&ストレッチ 18:00～
			ヨガ(★★) 19:30～	ヨガ(★★★) 19:00～	ベリーダンス 19:30～	

10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00～	ヨガ(初心者歓迎) 12:00～	モーニングヨガ 10:15～	バランス 11:30～	エアロビ&ストレッチ 18:00～
		ズンバ 19:00～	ヨガ(★★) 19:30～	ヨガ(★★★) 19:00～	WSW おやすみ	

17日	18日	19日	20日 春分の日	21日	22日	23日
-----	-----	-----	----------	-----	-----	-----

	休館日 (施設メンテナンス)	WSW 13:00～	ヨガ(初心者歓迎) おやすみ	ラテン体操 12:15～	バランス 11:30～	エアロビ&ストレッチ 18:00～
			ヨガ(★★) おやすみ	ヨガ(★★★) 19:00～	ベリーダンス 19:30～	

24日/31日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00～	ヨガ(初心者歓迎) 12:00～	モーニングヨガ 10:15～	バランス おやすみ	エアロビ&ストレッチ 18:00～
		ズンバ 19:00～	ヨガ(★★) 19:30～	ヨガ(★★★) 19:00～	WSW 19:30～	

< 会員様はスタジオレッスン無料! >

(大人限定)フィット1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(*^_^*)

- ・ 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

(第2、第4金曜の夜は、「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!
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!
たくさんのご参加、お待ちしております!

