

6月  
June

# 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	社交ダンス エクササイズ	NEW ピラティス
今井 先生	佐藤 先生	諏訪 先生	山根 先生	山下 先生	waka 先生	KIYO 先生	森内 先生

日	月	火	水	木	金	土
ヨガ・バランス (曜日・時間の変更)						1日
< ヨガ(初心者歓迎) > (変更前) 水曜 12:00~ (変更後) 金曜 11:30~ ※毎週金曜実施			< バランスコーディネーション > (変更前) 金曜 11:30~ (変更後) 水曜 13:00~ ※水曜日にて不定期開催となります。			エアロビ&ストレッチ 18:00~
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	休館日 (施設メンテナンス)	WSW 13:00~	NEW ピラティス 11:30~ ヨガ(★★) 19:30~	ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ WSW 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	NEW ピラティス 11:30~ ヨガ(★★) 19:30~	社交ダンス 12:00~ ヨガ(★★★) 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ベリーダンス おやすみ	エアロビ&ストレッチ 18:00~
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	休館日 (施設メンテナンス)	WSW 13:00~	バランス 13:00~ ヨガ(★★) 19:30~	ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ WSW 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
23日	24日	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~	レッスン おやすみ ヨガ(★★) 19:30~	社交ダンス 12:00~ ヨガ(★★★) 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ベリーダンス 19:30~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
30日	< 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)にてご利用できます! 是非ご参加ください(*^_^*)				<ul style="list-style-type: none"> <li>一般(対象:18歳~64歳): ¥7,500→¥5,500</li> <li>シニア(対象:65歳以上): ¥5,500→¥3,500</li> <li>親子(対象:WAM親子会員): ¥5,000→¥3,000</li> </ul> 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インストラクター「森内先生」による

「ピラティス」が始まります!

無料

ジョセフ・ピラティスが自身の姿勢改善のために考案した、体幹エクササイズです。

現在、5年、10年後の姿勢に自信を持てますか?

エクササイズは初心者からでも始められます。7月でピラティスを始めてみませんか?