

7月 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	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
	1日	2日 Open 4周年 WSW 13:00~	3日 ピラティス 11:30~ ヨガ(★★) 19:30~	4日 ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	5日 ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ NEW ピラティス 19:00~	6日 エアロビ&ストレッチ 18:00~
7日	8日 休館日 (施設メンテナンス)	9日 フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	10日 ピラティス 11:30~ ヨガ(★★) 19:30~	11日 社交ダンス 12:00~ ヨガ(★★★) 19:00~	12日 ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ベリーダンス 19:30~	13日 エアロビ&ストレッチ 18:00~
14日	15日 休館日 (施設メンテナンス)	16日 WSW 13:00~	17日 バランス 13:00~ ヨガ(★★) 19:30~	18日 ラテン体操 12:15~ ヨガ(★★★) 19:00~	19日 ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ NEW ピラティス 19:00~	20日 エアロビ&ストレッチ 18:00~
21日	22日 休館日 (施設メンテナンス)	23日 フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	24日 ピラティス 11:30~ ヨガ(★★) 19:30~	25日 社交ダンス 12:00~ ヨガ(★★★) 19:00~	26日 ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ベリーダンス 19:30~	27日 エアロビ&ストレッチ 18:00~
28日	29日 休館日 (施設メンテナンス)	30日 WSW おやすみ	31日 ピラティス 11:30~ ヨガ(★★) 19:30~	< 会員様はスタジオレッスン無料! >		
<p>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(*^_^*)</p>						



大好評!インストラクター「森内先生」による

「ピラティス」金曜夜も開催!

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?

無料