



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	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
会員様はスタジオレッスン		1日	2日	3日	4日	5日
スタジオレッスンは、 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！(*_*)		社交ダンス 12:00~	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~ ピラティス 19:00~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
		6日	7日	8日	9日	10日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	WSW 13:00~ ヨガ 19:30~	ベリーダンス 12:00~ ヨガ 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ピラティス 19:00~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	休館日 (施設メンテナンス)	社交ダンス 12:00~	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~ ピラティス 19:00~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンバ 19:00~	バランス 13:00~ ヨガ 19:30~	ベリーダンス 12:00~ ヨガ 19:00~	ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ピラティス 19:00~	エアロビ&ストレッチ 18:00~
27日	28日	29日	30日	31日	レッスン予定について	
	休館日 (施設メンテナンス)	社交ダンス 12:00~	WSW 13:00~ ヨガ 19:30~	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~	各種スタジオレッスンを多くの会員様に ご利用ご体験いただけますよう、 レッスン時間や曜日を定期的に入替え 実施させていただいております。 ご理解の程よろしくお願いいたします。	

~ 大好評！フィットネス1か月体験チケット ~



大好評！フィットネス1か月体験チケット！
まずは1か月、7ムのトレーナーと一緒に健康な身体をつくりませんか？

一般フィットネス：¥7,500 → ¥5,500
シニアフィットネス：¥5,500 → ¥3,500
親子フィットネス ¥5,000 → ¥3,000

