

November

11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	ズンパ 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無料! >			1日	2日
		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(*^_^*)			ヨガ(初心者歓迎) 11:30~ ピラティス おやすみ	エアロビ&ストレッチ 18:00~
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	<b>休館日</b> (施設メンテナンス)	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~
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	<b>休館日</b> (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンパ 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 おやすみ	エアロビ&ストレッチ 18:00~
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日 19時閉館
	<b>休館日</b> (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 おやすみ
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	<b>休館日</b> (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~ ズンパ 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~

## ~ 大好評! フィットネス 1か身体験チケット ~



大好評! フィットネス1か身体験チケット!  
 まずは1か月、7名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

