



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	3日	4日	5日	6日	7日
	休館日 (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~	エアビ & ストレッチ 18:00~
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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~	エアビ & ストレッチ 18:00~
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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~	エアビ & ストレッチ 18:00~
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日 14時閉館
	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 おやすみ	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~	フィットネス 最終営業 14時まで ※レッスンおやすみ
29日	30日	31日	<フィットネス部門より、年末のごあいさつ>			
休館日 (年末年始休暇) ※新年は4日より営業スタート!			<p>今年もたくさんのご利用ありがとうございました。 来年も笑顔が溢れ、毎日を健康に過ごせるよう、 スタッフ一同、皆さまを支えていきます！ ～毎日の生活をより「良い」ものへ～ 年末年始は、ゆっくりと身体を休めてくださいね(#^^#)</p> 			

～ 年末年始キャンペーン ～

2024年12月1日～2025年1月31日まで、「年末年始キャンペーン」を開催！
期間中は体験無料！(通常1,000円) 入会金0円(通常5,500円)に加え、各種プレゼントをご用意！
また、お友達をご紹介いただいた方には「JCBギフトカード2,000円」をプレゼント！
ご家族やご友人を是非ご紹介ください！たくさんのご来館お待ちしております！