



# 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
< WAM公式LINE ご案内 >						1日
<p>ワム公式LINEでは、お得なキャンペーン情報やレッスン予定の確認。 また、HPのご確認など、様々な形でご活用いただけます！ 是非、お友達登録をお願い致します！</p>						 LINE QRコード 17:00 & 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)	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~	17:00 & ストレッチ 18:00~
9日	10日	11日 19時閉館	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 おやすみ	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~	17:00 & 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)	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 おやすみ	17:00 & ストレッチ 18:00~
23日	24日	25日	26日	27日	28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~	

## ~ 大好評! フィットネス 1か月体験チケット ~



まずは1か月、ワムのトレーナーと一緒に運動を体験してみませんか？

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

