



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	カンフー 太極拳	社交ダンス エクササイズ	ピラティス	リボディケア NEW
今井先生	佐藤先生	諏訪先生	木村先生	KIYO先生	森内先生	黒岩先生
日 (19時閉館)	月 (休館日)	火 (22時閉館)	水 (22時閉館)	木 (22時閉館)	金 (22時閉館)	土 (19時閉館)
31日	1日	2日	3日	4日	5日 NEW	6日
	休館日 (施設メンテナンス)	社交ダンス 12:00~	カンフー太極拳 12:00~	ラテン体操 12:15~	リボディケア 12:00~	ズンバ:ゴールド (初心者歓迎) 16:00~
		ズンバ 19:00~	ヨガ 19:30~	ヨガ 19:30~	ピラティス 19:00~	
7日	8日	9日	10日	11日	12日 NEW	13日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~	カンフー太極拳 12:00~	ヨガ 19:30~	リボディケア 12:00~	ピラティス 16:00~
		ズンバ 19:00~	ヨガ 19:30~			
14日	15日	16日	17日	18日	19日 NEW	20日
	休館日 (施設メンテナンス)	社交ダンス 12:00~	カンフー太極拳 12:00~	ラテン体操 12:15~	リボディケア 12:00~	ズンバ:ゴールド (初心者歓迎) 16:00~
		ズンバ 19:00~	ヨガ 19:30~	ヨガ 19:30~	ピラティス 19:00~	
21日	22日	23日	24日	25日	26日 NEW	27日
	休館日 (施設メンテナンス)	フラダンス 11:00~	カンフー太極拳 12:00~	ヨガ 19:30~	リボディケア 12:00~	ピラティス 16:00~
		ズンバ 19:00~	ヨガ 19:30~			
28日	29日	30日	1日	WAM公式LINE		
	休館日 (施設メンテナンス)	社交ダンス 12:00~		WAM公式LINEでは、キャンペーン情報やレッスン予定表、HPやSNSなどがご確認いただけます！ぜひご登録ください。		
			ズンバ 19:00~			

NEWレッスン「リボディケア」金曜12:00~

★ 目的 ★

年齢とともに感じやすい、姿勢の崩れ・肩こり・腰痛・膝の不安・つまずきやすさなどを改善し、毎日を元気に過ごせる身体づくりを行います。身体を「鍛える」だけでなく、まずは「整える」ことを大切にしなが、普段のトレーニングをより安全に、より効果的に行える身体を目指します。

★ 内容 ★

「呼吸を整えるストレッチ」「肩、腰、股関節を動かしやすい体操」「猫背改善、姿勢改善エクササイズ」「転倒予防のためのバランストレーニング」「日常生活を楽にする軽い筋力トレーニング」など、フィットネスに通われている方や運動習慣のある方でも、安心して参加できる「身体を整える」ためのやさしいレッスンです。

