

スタジオレッスン予定表



レッスン講師

ヨガ 諏訪先生	フラダンス 今井先生	骨盤体操 松本先生・中西先生	バランス コーディネーション 山根先生	ボクササイズ エアロビクス 塩田先生	ズンバ ラテン体操 佐藤先生
------------	---------------	-------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
年始休業 ※新年1/4より営業開始			うさこ ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~	バランス 11:30~	ボクササイズ 19:00~
8日	9日 成人の日	10日	11日	12日	13日	14日
	フラダンス おやすみ	骨盤体操 〔カイロプラクティック〕 10:45~13:00	ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~	バランス 11:30~	WAM Studio Works 19:00~ <small>細中</small>
15日	16日	17日	18日	19日	20日 骨	21日
	休館日	WSW <small>小川</small> 12:00~ ズンバ 19:00~	ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~	ラテン体操 12:15~ ヨガ 19:00~	バランス 11:30~	エアロビクス 19:00~
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	フラダンス 12:00~	骨盤体操 12:00~ 〔カイロプラクティック〕 10:45~13:00	ヨガ 12:00~ ♥ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~	バランス 11:30~	WAM Studio Works 19:00~ <small>細中</small>
29日	30日	31日	大好評!! ストレッチタイム		Lets' Enjoy Hiking ♪ 登山 ♪	
登山 イベント	休館日	ストレッチタイム 11:00~ ズンバ 19:00~ <small>内海</small>	皆様の体と心を 「内海」が ほくします! ※詳細別途ご案内		レッスン時間 「12:00~」 ※松本先生復帰!	

1/20(金) 骨密度

2F観覧スペース
10:30~15:00にて
「骨密度無料測定会」
是非ご参加下さい!
(主催:ミルコム南さま)

~ あけましておめでとうございませす ~

会員様のおかげでWAMは無事に3度目の年越しとなりました!
改めまして、日々、会員様への感謝の気持ちを忘れず、
2023年も精一杯のサービスを提供させていただきます!
本年もどうぞ、よろしくお願い致します!

< WAM 川柳コンテスト 月間最優秀作品の紹介 (12月) >

お題: サッカー 作者: P・N ソロメさん

えーあい

「AIに仕事任せた審判員」

時事ネタを上手く取り入れた素晴らしい作品ですね!! 最優秀作品の受賞、おめでとうございます!



ご不明な点ございましたら、事務局までお問合せください。
WAMオールアスリートステーション
☎087-879-1126