

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
WAM公式LINE			1日	2日	3日	4日
公式LINEの登録はお済みですか(*^_^*)? HPやインスタなどがすぐに見れます! 是非、お友達登録をお願い致します!!  公式LINE QRコード			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~
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日 建国記念日
	休館日	骨盤体操 12:00~ (カイロフラクティック 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~	細中 WAM Studio Works 18:00~ ※閉店19時の為、18時開催
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	フラダンス 12:00~	WSW 小川 13:00~ 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~
19日	20日	21日	22日	23日 天皇誕生日	24日	25日
	休館日	骨盤体操 12:00~ (カイロフラクティック 10:45~13:00)	ヨガ 12:00~ 初心者歓迎 ヨガ 19:30~ ☆☆☆	モーニングヨガ おやすみ ヨガ おやすみ	バランス 11:30~	細中 WAM Studio Works 19:00~
26日	27日	28日	2023年2月23日(祝木) イベント!			
	フラダンス 12:00~	WSW 小川 13:00~ ズンバ 19:00~	おうちでやってみよう♪簡単トレーニング講座 対象者: 幼児・小学生の保護者(参加無料) ※詳細は後日ご案内予定(講師:小川)			

~ワム・スタジオ・ワークス (WSW) ~

昨年1月より始まったスタジオレッスン、「WAM STUDIO WORKS(ワム・スタジオワークス)」「WSW」では、参加者全員が「和を持って楽しく!且つ、充実!」をモットーに、全身を鍛えております!
 自重をメインとした「自宅でも行える簡単なメニュー」を中心に、最後はサーキットトレーニングを実施中!
 高齢の方でも、全然参加できますよ!是非お気軽にご参加ください!(講師:細中、小川)

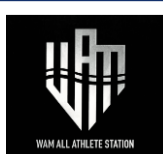


参加費
無料



~ズンバ・ラテン体操~

昨年9月より始まったスタジオレッスン、「ズンバ」&「ラテン体操」
 ズンバは、ラテン系の音楽に合わせて踊る「ダンスフィットネスエクササイズ」です!
 また、ラテン体操は、音楽に合わせて簡単なステップや踊りから始めるものです!
 インストラクター「佐藤先生」の楽しいレッスンを是非体験してください!



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