

スタジオレッスン予定表



April 4月



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

ズンバ・ラテン体操
佐藤先生

NEWレッスン

エアロビ&ストレッチ
山下先生

日	月	火	水	木	金	土
4/7(金) 骨密度		4月23日(日) フィットネス無料体験!				1日
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)		健康に毎日を過ごすため、 WAM自慢のフィットネスで身体を動かしませんか? 友人・知人をお誘いの上、是非ご来館ください。 ※詳細は館内にて配布中				NEWレッスン エアロビ&ストレッチ 18:00~
2日	3日	4日	5日	6日	7日 骨	8日
	休館日	骨盤体操 12:00~	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~	WSW(畑中) 19:00~
9日	10日	11日	12日	13日 ☀️	14日	15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~ ☆☆☆	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	バランス 11:30~	NEWレッスン エアロビ&ストレッチ 18:00~
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	休館日	骨盤体操 12:00~	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~	WSW(畑中) 19:00~
23日/31日	24日	25日	26日	27日 ☀️	28日	29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~ ☆☆☆	モーニングヨガ 10:15~ ヨガ 19:00~ ☆☆☆	バランス 11:30~	NEWレッスン エアロビ&ストレッチ 18:00~

NEWレッスン

~ エアロビ & ストレッチ ~

2023年4月より、新たなインストラクター「山下ゆうこ先生」を迎え始めます

「エアロビ & ストレッチ」

音楽に合わせて、楽しく、優しく、体を動かします!

レッスンの最後は、しっかりストレッチを実施し、体もほぐします!

エアロビと言っても、まずは簡単な動きから始めます!(初心者大歓迎)

山下先生と一緒に、気持ちの良い汗を流しませんか?



参加費
無料

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

