

<2019年度4月～ 自由参加型教室&ショートプログラム>

スタジオ+トレーニング室4時間セット券 (¥600)

	月		火		水	木	金	土		日		
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	プール	Aスタジオ		
9:00												
10:00			エアロピクス +ストレッチ 10:00~10:50 SEIKO		気功太極拳 9:30~10:20 矢田	リラックスヨガ 10:00~10:50 西川	アンチエイジング サルサ 10:00~10:50 堤			コアコンディショニングI 10:00~10:50 田中		
11:00	ZUMBA 11:00~11:50 久松	(ショート) ビギナー水泳 11:00~11:30	ヨーガ 11:00~11:50 SEIKO		美バレエ パー基礎レッスン 11:00~11:50 富士山	パワーヨーガ 11:00~11:50 西川	ラテンダンス 「基礎」 11:00~11:50 堤			コアコンディショニングII 11:00~11:50 田中		
12:00	(ショート) ストレッチ 12:15~12:45		バランス改善 ストレッチ 12:00~12:50 堤		美バレエ センター基礎レッスン 12:00~12:50 富士山	ピラティス 12:00~12:50 セルツァー	ラテンダンス コンビネーション 12:00~12:50 堤					
13:00	ピラティス 13:00~13:50 KIKO		サルサ 13:00~13:50 堤		ピラティス 13:00~13:50 step it up NORIKO	ウォーキング &ストレッチ 13:00~13:50 セルツァー				KPOP (中学生~成人) 13:00~13:50 安部		
14:00	エアロピクス 14:00~14:50 KIKO		ラテンダンス 「基礎」 14:00~14:50 堤							キックシェイプ 14:00~14:50 高橋		
15:00		(ショート) ビギナー水泳 15:00~15:30								成人水泳レッスン 15:05~15:55 平		
16:00			教室利用		教室利用		教室利用			ボディメイキング ストレッチ 16:00~16:50 step it up AYA	クラシックバレエ 初級 16:00~16:50 清水	
17:00											大人からはじめる バレエ入門 17:00~17:50 step it up AYA	クラシックバレエ 初級 (センターレッスン) 17:00~17:50 清水
18:00											ジャズダンス 18:00~18:50 ERIKO	
19:00			教室利用	キックボクシング エクササイズ 19:00~19:50 立岩	cardioフィットネス キックボクシング 19:00~19:50 樋爪	からだパーンシェイプ (Sスタジオ) 19:00~19:50 時田	ヒップホップ 19:00~19:50 masanori	フリースタイル 19:00~19:50 ERIKO				
20:00				Q-Ren ボディメンテナンス 20:00~20:50 立岩	サーキットメイク 20:00~20:50 樋爪	ボディコントロール 20:00~20:50 セルツァー	ロックダンス 20:00~20:50 masanori					
21:00												

プール利用券(¥400)
+
自由参加券(¥300)

スタジオ自由参加教室
プール自由参加教室・プールショートプログラム

トレ室ショートプログラム
その他教室利用