

2月 スタジオスペシャルレッスン		
ラテンエアロ (北村)		
4	火	15:00~16:00
18		
25		
優しいハタヨガ&呼吸法 (CHI HARU)		
4	火	18:00~19:00
18		優しいハタヨガのアーサナを、呼吸に合わせてしっかり行います。体の内部まで活性化しつつリラックスできるクラス

水曜 週変わり (ボディパンプ 仲里、エアロ 石垣)		
5	エアロ 45	12:25~13:10
12	ボディパンプ(TC+30)	
19	エアロ 45	
26	ボディパンプ(TC+30)	
水曜ダンス (超入門 Seiko ・タヒチアン AKI)		
5	HIPHOP 超入門	13:35~14:35
12	タヒチアンエクササイズ	
19	HIPHOP 超入門	
26	HIPHOP 超入門	
水曜 Deep breath yoga		
5	新城	15:00~16:00
12		『静』と『動』の動きを組み合わせ、呼吸をベースに身体を開いていきます。時にはアクティブに、時にはゆったりと動き、じわじわと全身を強化していく60分です
19		
26		
	中村	

木曜 ファンファンダンス (宮内)		
	(昼)	(夜)
6	13:45~14:45	19:05~20:05
13	//	//
20	//	//
27	//	//
ZUMBA (川端)		
6	木	15:00~16:00
13		
20		
27		
ヴァンヤサヨガ (ERI KO)		
6	木	20:15~21:15
13		
20		
27		

2月 プールスペシャルレッスン		
水曜 週替わり (押見)		
5	水中運動	12:10~12:40
12	中級スイム(ターンスタート)	
19	水中運動	
26	中級スイム(めざせ50m)	
脂肪すっきり ♪ (石垣)		
12	水	12:45~13:15
26		

金曜週変わり (パンプ 仲里・ラテン 北村)		
7	ボディパンプ 45	14:00
14	はじめてラテンエクササイズ	14:15
21	ボディパンプ 45	13:15~ 14:00
28	はじめてラテンエクササイズ	14:15
金曜 ボディコンバット 45 (石垣・仲里)		
7	石垣	18:05~18:50
14	仲里	
21	石垣	
28	仲里	
週変わり (ファンクショナル、ZUMBAGOLD 石垣・入門 Seiko)		
7	ファンクショナルトレーニング	20:15~21:00
14	HIPHOP 超入門	
21	* ZUMBA GOLD	
28	HIPHOP 超入門	

ハタヨガ (ERI KO)		
8	土	10:15~11:30
15		フェイスタオルをお持ちください
22		
29		
ダンス (MANAMI)		
8	土	11:45~12:45
15		
22		
29		

※21(金) ZUMBA GOLDについて	
20:15~21:00	
ラテン音楽を楽しみながら身体を動かす初めての方向けクラスです	

レッスンの途中入場はご遠慮ください。
 スタジオで靴を履いて行うレッスンは、開始2~3分を過ぎますと、安全上お入り頂くことができません。お時間までにいらして頂けます様、お願い致します。

**2月度カレンダーは、
 2/2(日)から2/29(土)までです
 *2/1(土)は1月のカレンダーです**

***2/11(火)はレッスン休日
 10:00~15:00の営業です**

はじめてスイム (近藤)		
7	金	13:05~13:35
14		
21		
28		
アクアボクシング ♪ (北村)		
7	金	13:40~14:10
21		

ボディパンプ 整理券配布方法について

各レッスン開始の30分前より、フロントにて整理券を配布します。

* 配布はお一人1枚とさせていただきます。定員は1レッスン 10名様です。

曜日	レッスン時間	整理券配布開始時間	
火	11:25~12:10	当日	10:55~
水	12:25~13:10 12日 26日	当日	11:55~
木	18:05~18:50	当日	17:35~
金	13:15~14:00 7日 21日	当日	12:45~
	19:05~20:05	当日	18:35~

2/8日(土) スタジオ変更 大塚 → 北村

18:15~19:00	ボディーシェイプエアロ		19:10~19:55	リラックスヨガ
	変更内容			変更内容
18:15~19:00	サーキットエアロ		19:10~19:55	パワーヨガ

*レンタルロッカーのお勧め

シャンプー、ボディーソープのボトルや、シューズ、プルバイなどを入れておけます。空いている場所からお好きなロッカーを選んでいただけます。