

1月 スタジオスペシャルレッスン		
ラテンエアロ (北村)		
7 14 21 28	火	15:00~16:00
優しいハタヨガ&呼吸法 (CHI HARU)		
7 14 21	火	18:00~19:00 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)		
8 15 22 29	エアロ 45 ボディパンプ(TC+30) エアロ 45 ボディパンプ(TC+30)	12:25~13:10
水曜ダンス (超入門 Seiko ・タヒチアン AKI)		
8 15 22 29	HIPHOP 超入門 HIPHOP 超入門 *タヒチアンエクササイズ HIPHOP 超入門	13:35~14:35
Deep breath yoga (新城)		
8 15 29	水	15:00~16:00 『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

木曜 ファンファンダンス (宮内)		
(昼)		(夜)
9 16	13:45~14:45 //	19:05~20:05 //
30	//	//
ZUMBA (川端)		
9 16 23 30	木	15:00~16:00
ヴィンヤサヨガ (ERI KO・Hiroko)		
9 16 23 30	ERI KO Hiroko	20:15~21:15

1月 プールスペシャルレッスン		
水曜 週替わり (押見)		
8 15 22 29	水中運動 中級スイム(平泳ぎ) 水中運動 中級スイム(クロール)	12:10~12:40
脂肪すっきり ♪ (石垣)		
15 29	水	12:45~13:15

金曜週変わり (パンプ 仲里・ラテン 北村)		
10 17 24 31	ボディパンプ 45 はじめてラテンエクササイズ ボディパンプ 45 はじめてラテンエクササイズ	14:00 13:15~ 14:00 14:15
金曜 ボディコンバット 45 (石垣・仲里)		
10 17 24 31	石垣 仲里 石垣 仲里	18:05~18:50
金曜週変わり (ファンクショナル 石垣・入門 Seiko)		
10 17 24 31	ファンクショナルトレーニング HIPHOP 超入門 後日お知らせします HIPHOP 超入門	20:15~21:00

ハタヨガ (ERI KO)		
11 18 25 2/1	土	10:15~11:30 フェイスタオルをお持ちください
ダンス (MANAMI)		
11 18 25 2/1	土	11:45~12:45

※22(水) タヒチアンエクササイズについて
13:35~14:35
タヒチアンのアップテンポの振付で、普段の生活にも生かせるような身体の使い方、骨盤、体幹へのアプローチをしていきます

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。

1月度カレンダーは、1/4(土)から2/1(土)までです

*1/4(土)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)		
10 17 24 31	金	13:05~13:35
アクアボクシング ♪ (北村)		
10 24	金	13:40~14:10

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 15日 29日	当日	11:55~
木	18:05~18:50	当日	17:35~
金	13:15~14:00 10日 24日	当日	12:45~
	19:05~20:05	当日	18:35~

*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。