

8月のフィットネスプログラム

	Monday			Wednesday		Thursday		Friday			Saturday		Sunday	
	スタジオ	ジム	テニス	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	テニス	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
9:00	9:15～(30) ストレッチ		9:00～(60) 初・中級 佐藤江里	9:15～(30) ストレッチ		9:15～(30) ストレッチ		9:15～(30) ストレッチ		9:00～(60) 初・中級 佐藤江里				
10:00	10:00～(60) 中高年の為の バレエ 泥	10:30～(90) (予約制) ダイエット プログラム レテスタッフ		10:00～(45) ピラティス 濱出		10:00～(60) ルーシー ダットン 江口	10:30～(90) (予約制) ダイエット プログラム レテスタッフ	10:00～(60) 気功体操 松矢					10:00～(60) ヨガ 佐藤 美奈子	
11:00	11:15～(60) 骨盤ビューティー Hana			11:00～(45) エアロビクス入門 戸井		11:15～(60) ムエタイ ダイエット 江口		11:15～(60) ストレッチ バレエ 豊田		11:00～(75) ハタヨガ 綺理	11:00～(90) (予約制) ダイエット プログラム レテスタッフ		11:15～(60) ストレッチ 佐藤 綾 12:15～(30) JAZZダンス 佐藤 綾	11:00～(90) (予約制) ダイエット プログラム レテスタッフ
12:00				11:55～(60) マタニティヨガ Yurika										
13:00	13:15～(75) ストレッチ & ダンス 山本		13:00～(120) 中・上級 島村	13:00～(60) ママ&ベビー ヨガ Yurika		13:00～(60) やさしいヨガ JUN		13:00～(60) リラクゼーション ヨガ AYAKO		13:00～(120) 中・上級 島村		12:30～(60) ストレッチダンス 小林	13:00～(45) エアロビクス KIM	
14:00						14:15～(45) エアロビクス初級 戸井	14:00～(45) ひざ体操教室 (予約制) 河原	14:15～(60) 太極拳 入門 たかぎ			14:00～(45) ダンスエクササイズ 齋藤		14:00～(60) リラクゼーション ヨガ AYAKO	
15:00	14:45～(60) 太極拳 入門 たかぎ		15:00～(60) こどもクラス 河原	15:15～(60) ストレッチ 山本	ボディコンディショニング	15:15～(60) ストレッチダンス 小林		15:30～(60) 中高年の為の バレエ 泥		15:00～(60) こどもクラス 河原	15:00～(60) ヨガ Maki		15:15～(60) 骨盤・全身 調整 AYAKO	
16:00	16:00～(60) ヨガ 岡本		16:00～(60) こどもクラス 松村	16:30～(45) キッズダンス 山本				16:45～(45) こどものバレエ 泥		16:00～(60) こどもクラス 松村	16:15～(60) ストレッチ & HIPHOP YOKO		16:30～(60) HIPHOP MIYU	
17:00														
18:00				18:30～(50) ボクササイズ 宇野澤				18:30～(30) らくらくエアロ KIM						
19:00				19:30～(60) HIPHOP リズムトレーニング 齋藤				19:15～(60) JAZZダンス 佐藤 綾						
20:00	CLOSE					CLOSE					CLOSE		CLOSE	

(カッコ内はレッスン時間:分)

※キャンペーン期間として、入会金半額！尚、60歳以上の方の入会金は無料とさせていただきます。

※無料体験された当日にご入会されると、事務手数料が無料となります。