

1期スポーツコース体験 & GW特別レッスンスケジュール



1階トレーニングルームにて行います！
トレーニングルーム利用料(300円)のみで参加可能です！

	4月29日(月) 昭和の日	4月30日(火) 国民の休日	5月1日(水) 即位の日	5月2日(木) 国民の休日	5月3日(金) 憲法記念日	5月4日(土) みどりの日	5月5日(日) こどもの日	5月6日(月) 振替休日
9:00	9:20~9:35(定員:10名)	9:20~9:35(定員:10名)	9:20~9:35(定員:10名)	9:20~9:35(定員:10名)			9:20~9:35(定員:15名)	
9:30	お腹シェイプ	腰痛解消ストレッチ	ローラーリラックス	グリッドコンディショニング			はじめてViPR	
10:00	9:45~10:45 シェイプアップエアロピクス 定員:40名 担当:佐賀 ★	10:00~10:15(定員:15名) かんたんViPRコンディショニング	10:00~11:00 太極舞 定員:40名 担当:山田 ★		9:45~10:45 ヨーガ 定員:40名 担当:中澤 ★		9:45~10:45 ペルヴィスピラティス 定員:40名 担当:村松 ★	9:45~10:45 脂肪燃焼エアロピクス(初中級) 定員:40名 担当:山本 ★
10:30		10:20~10:35(定員:15名) たのしいViPR						
11:00	11:00~12:00 ボディリセットピラティス 定員:40名 担当:佐賀 ★		11:15~12:15 ZUMBA 定員:40名 担当:山田 ★	11:00~12:00 気功 定員:40名 担当:富樫 ★	11:00~12:00 ZUMBA 定員:40名 担当:大藤 ★	11:00~12:00 すっきりヨーガ 定員:40名 担当:山崎 ★	11:00~12:00 ZUMBA 定員:40名 担当:村松 ★	11:00~12:00 ゆったりヨーガストレッチ 定員:60名 担当:中澤 ★
12:00								
12:30								
13:00						12:15~13:15 Group Power 60 定員:23名 担当:MEGU ★		
13:30	13:00~14:00 パワーヨガ 定員:40名 担当:納谷 ★	13:30~14:30 パレオン 定員:40名 担当:小林 ★		14:00~15:00 いきいき健康体操はつらつ 定員:40名 担当:長島 ★	14:00~14:45 Group fight 45 定員:40名 担当:YUUKI ★			13:30~14:30 いきいき健康体操はつらつ 定員:40名 担当:小川 ★
14:00			14:00~14:45 Group Centergy 45 定員:40名 担当:MEGU ★			14:00~15:00 セルフメンテナンソヨーガ 定員:40名 担当:柳谷 ★	14:00~14:45 Group fight 45 定員:40名 担当:YUKA ★	
14:30								
15:00		14:45~15:45 ピラティス 定員:40名 担当:小林 ★	15:15~15:45(定員:15名)			15:15~15:45(定員:15名)		
15:30			ViPRトレーニング30 担当:ViPR認定トレーナー	15:15~16:15 かんたんステップ(初級) 定員:20名 担当:長島 ★		ViPRトレーニング30 担当:ViPR認定トレーナー		
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	<p>このマークのあるレッスンは通常主にスポーツコースで行われているレッスンです！ 現在、第1期スポーツコースのお申し込みが始まっています！ お気に入りのレッスンが見つかりましたら、 この機会に是非お申し込み下さい。</p>							
19:30	<p>★印のあるレッスンはレッスン開始30分前から受付にて整理券の配布を行います。</p> <p>・タオルやお飲物、シューズはご持参いただきますよう、お願い致します。 (素足で行うレッスンもありますが、トレーニングルームのご利用には シューズが必要ですのでご注意ください)</p>							
20:00	<p>体験</p>							
20:30	<p>体験</p>							