

60分/1レッスン 850円(税込) 5/6(月・祝)は参加無料 ※45分レッスンとなります!


参加費無料

	4/29(月・祝)		5/3(金・祝)		5/4(土・祝)		5/5(日・祝)	5/6(月・祝)
	トレーニング ルーム	スタジオ	トレーニング ルーム	スタジオ	トレーニング ルーム	スタジオ	トレーニング ルーム	小体育室
9:00								9:00~9:45 Group Power ZAKI 定員20名
10:00	9:45~10:45 脂肪燃焼エアロビクス 井上c 定員40名	9:45~10:45 かんたんピラティス AIKO 定員15名		9:45~10:45 ベリーダンス 飯塚 定員12名			NEW 10:00~11:00 アロマヨガ 吉野 定員12名	10:00~10:45 Group Fight ZAKI 定員50名
11:00			NEW					
	11:00~12:00 リラックスヨガ 中澤 定員50名	11:00~12:00 ジャズダンス FU(楓夏) 定員12名	11:00~12:00 ロコモ予防体操 村松 定員50名	11:00~12:00 BODYART Training 佐野 定員15名			NEW	11:00~11:45 ハウスダンス YUCO 定員50名
12:00					11:45~12:45 ZUMBA YUKI 定員40名		11:15~12:15 クラシックパレエ 加仁 定員10名	12:00~12:45 HIP HOP YUCO 定員50名
13:00	12:15~13:15 ZUMBA 美-MiHo-保 定員40名	12:15~13:15 テーマパークダンス FU(楓夏) 定員12名	12:15~13:15 ベルヴィスピラティス 村松 定員50名	12:15~13:15 24式太極拳 松本 定員12名			12:30~13:30 ベリーダンス 桜井 定員12名	13:00~13:45 Group Centergy Mamii 定員50名
14:00	NEW 13:30~14:30 マンチャクエクササイズ yu-ro 定員20名	NEW 13:30~14:30 コアトレエクササイズ 宮野 定員12名	13:30~14:30 ZUMBA 村松 定員40名		13:00~14:00 ベーシックヨガ 室伏 定員50名			14:00~14:45 Group Power Mamii 定員20名
15:00		14:45~15:45 アロマヨガ 宮野 定員15名		14:30~15:30 クラシックパレエ 遠藤 定員10名	14:30~15:30 マーシャルワークアウト 森山 定員40名		15:00~16:00 セルフメンテナンス ヨガ 柳谷 定員50名	15:00~15:45 Group Fight Mamii 定員50名
16:00					15:45~16:45 コアファンクショナル ワークアウト 森山 定員40名			16:00~16:45 ベリーダンス 桜井 定員50名
17:00								

参加方法

当日受付にて申込み・支払い。レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
 料金をお支払いいただいた方からレッスン場所へお入りください。
 ※15分前(※5月6日(月・祝)は10分前)に定員を超えた場合、抽選となります。
 ※5月6日(月・祝)は、レッスン開始10分前より、小体育室前にて受付を開始いたします。

持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズ ( マークのあるクラスのみ)

※ **NEW** マークのクラスは、今回初めて導入するクラスです。
 ※社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。