

9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) 初心者クラス 松村	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) 初心者クラス 松村				
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~(90) 中級クラス 佐藤	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~(90) 中級クラス 佐藤			10:00~(60) ヨガ 佐藤 美奈子	
11:00	11:15~(60) 骨盤・全身 調整 AYAKO		11:30~(90) ゲームクラス 島村	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	11:15~(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	11:15~(90) (予約制) ダイエット プログラム レテスタッフ
12:00				12:00(60) マタニティヨガ Yurika	12:15~(30) サーキット	12:30~(60) やさしいヨガ JUN					12:30~(60) ストレッチダンス 小林			
13:00	13:15~(75) ストレッチ& ダンス 山本	13:30~(90) (予約制) トレッキング プログラム レテスタッフ		13:15~(70) ママ&ベビー ヨガ Yurika				13:00~(60) リラクゼーション ヨガ AYAKO			13:45~(60) ヨガ Maki		13:00~(45) エアロビクス KIM	
14:00					14:00~(30) サーキット	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) レテスタッフ	14:15~(60) 太極拳 入門 たかぎ	14:00~(30) サーキット				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) ボディコンディショニング ストレッチ 山本		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) ストレッチ& ダンスワークアウト 斉藤		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) 週変わり プログラム			
17:00														
18:00														
19:00				19:00~(60) ボクササイズ 宇野澤				19:00~(45) らくらくエアロ KIM						
20:00	CLOSE			20:10~(30) ストレッチ		CLOSE		20:00~(30) ストレッチ			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。