



さんふれあ健康づくりレッスン



令和5年10～12月

月	火	水	木	金	土	日
10:00-10:50 ソフトエアロ ★ 森山		10:00-10:50 ソフトエアロ ★ 榎本	10:00-10:50 初中級エアロ ★★ 安部	10:00-10:50 ソフトヨガ ★ MAKI	10:00-10:50 初中級エアロ ★★ 後藤(壮)	10:00-10:50 ZUMBA ★★ 寺本
11:10-12:00 ソフトヨガ ★ 谷本		11:10-12:00 ボディメイク レッスン ★★ 弓削	11:10-12:00 ソフトヨガ ★ yo-ko	11:10-12:00 ピラティス ★★ 史佳	11:10-12:00 ボディメイキング ★★ 後藤(壮)	11:10-12:00 フリープログラム ★~★★★ ローテーション
13:10-14:00 ソフトエアロ ★ 羽島		13:10-14:00 エアロ&筋コン ★★ 錦戸	13:10-14:00 ピラティス ★★ 福田	new 13:10-14:00 優しいシェイプ &ストレッチ ★ スタッフ山下	new 13:10-14:00 ピラティス ★★ 山下	12:30-18:30 レンタルスタジオ
14:30-19:00 レンタルスタジオ		14:30-19:00 レンタルスタジオ	14:30-19:00 レンタルスタジオ	14:30-17:00 レンタルスタジオ	14:30-19:00 レンタルスタジオ	
19:30-20:20 やさしい ピラティス ★ ナルミ		19:30-20:20 ソフトエアロ ★ 松坂	19:30-20:20 REE JAM ★★ 野田	19:30-20:20 美姿勢 ピラティス ★★ 山下	19:30-20:20 フリープログラム ★~★★★ ローテーション	
20:40-21:30 ZUMBA ★★ 東		20:40-21:30 パワーヨガ ★★ 星子	20:40-21:30 ZUMBA ★★ 野田			



※★の数は難易度です。

～スタジオの利用について～

- ・利用は高校生以上になります。
- ・レッスン開始30分前にジムの受付にて番号札を配布いたします。なお、お一人様1枚となります。
- ・スタジオ開場後に担当のインストラクターが回収いたします。
- ・レッスン開始10分前にスタジオを開場いたします。
- ・レッスン開始後の途中入場はお断りいたします。
- ・スタジオ回数券は1レッスンにつき1枚必要となります。
- ・すべてのプログラムが定員制となっております。満員となり次第、〆切とさせていただきます。
- ・インストラクター及びその他の都合により代行等が発生した場合は掲示板にてお知らせいたします。