

8月より期間限定で新しいレッスンが始まります！

フィットネスクラブ ペアーレVIE クラブレッスン表 2020年8月～2020年10月

☎0277-44-8000

月	火	水	木	金	土
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30					9:30
10:00	9:45～10:45 ピラティス 早川		★ 9:30～10:30 青竹&バランス@健康体操 中村	NEW	9:30～10:45 はじめての大人のバレエ 柳澤
11:00	11:00～12:00 ウエイクアップ エクササイズ TOMOMI	10:30～12:00 エアロビクス 中村	10:45～11:30 コンディショニングエアロ 福士	10:30～11:30 ZUMBA(ズンバ) MISA	11:00～12:00 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
12:00	12:15～13:15 楽しいステップ (踏み台昇降) 井倉	12:15～13:00 筋膜リリース 竹澤	11:45～12:30 ピラティス 福士	11:45～12:45 美ボディフラ(nani Aloha) 香里	
13:00	★ 12:30～13:30 ゴルフホテイトレーニング &コンディショニング 岩崎				
14:00	NEW	14:00～15:00 レディースフィットネス 松島(悠)	13:30～14:30 たのしく減量トレーニング 竹澤	13:30～14:30 パレトン&ポルドブラ ～きれいなカラダをつくるエクササイズ～ MAMI	
15:00		15:00～16:30 はじめての太極拳 須永			14:25～15:25 骨盤調整ヨガ 早瀬
16:00		★ 15:30～16:30 心とからだの癒しのヨガ 早川	NEW	15:15～16:15 ひざの痛み・肩こり・猫背・ 腰痛予防エクササイズ 高橋(登)	
17:00					17:00～18:15 エアロビクス 橋本
18:00	18:00～19:00 ダンスエクササイズ 真里		18:30～19:30 ハタヨガ・ベーシック 早瀬		
19:00	18:45～19:45 ジャズダンス 高橋(登)	18:30～19:30 楽しいステップ (踏み台昇降) 橋本	18:45～19:30 ZUMBA(ズンバ) 加藤	18:30～19:30 ピラティス 福士	
20:00	19:15～20:15 フィットネス フラ 野口	第1・3 19:50～20:50 パワーヨーガ MAYUMI	19:45～20:45 骨盤調整ヨガ 早瀬	19:45～20:45 エアロビクス 井倉	19:30～20:30 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
21:00		※9/29(火)で閉講			

※講座によっては時間・内容等、変更になる場合がございますのでご了承下さい。

㊟開始時間を過ぎての参加は危険防止の為、ご遠慮下さい。

■ ... 3F スタジオ2

★ ... 期間限定講座