

フィットネスクラブ ペアーレVIE クラブレッスン表 2018年4月～2018年9月

☎0277-44-8000

H30.4.16

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					★ 9:30～10:45 はじめての大人のバレエ 柳澤
10:00	9:45～10:45 ピラティス 早川				
11:00		10:30～12:00 エアロビクス 中村	10:45～11:30 エアロボクシング 福士	10:30～11:30 ZUMBA(ズンバ) 香里	11:00～12:00 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
12:00	11:00～12:00 からだにやさしいヨガ 早川		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	12:15～13:15 楽しいステップ (踏み台昇降) 井倉	12:45～13:45 パワーヨーガ 新井			
14:00		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 バレトン&ポルドブラ ～きれいなカラダをつくるエクササイズ～ MAMI	★ 14:25～15:25 早瀬先生の 背骨・骨盤調整ヨガ 早瀬
15:00		15:00～16:30 はじめての太極拳 須永		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)	
16:00					
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	18:15～19:15 ダイエットエクササイズ 春山	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)		18:45～19:30 ZUMBA(ズンバ) 加藤	18:30～19:30 ピラティス 福士	
20:00	第1・3 19:50～20:50 パワーヨーガ MAYUMI		★ 19:45～20:45 早瀬先生の 背骨・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					



※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。

定員数有り

■ ... 3F スタジオ2

★ ... 変更講座



ペアーレ 桐生

PEARE

ペアーレ

VIE

ヴィー

VIE

ヴィー

平成30年4月1日～平成30年9月30日

4

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	※17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

※…祝日となりますが、通常営業とさせていただきます。(9/17(月))

…休館日 (日曜・祝日)

…ペアーレVIE フィットネス ワンコインデー (来期継続者のみ)

・カルチャー講座はお休みになります。

・5/1(火)・2(水)・8/3(金)・4(土)はどなたでも500円でご利用できます。

〒376-0046 群馬県桐生市宮前町2-12

TEL 0277-44-8000 FAX 0277-44-8500

<http://www.peare.co.jp/>