

懐かしの、ディスコ音楽に
合わせて動いていきます。
ディスコ世代の方には必見！
昔のように楽しく踊りましょ♪

1月14日(月)祝日スケジュール

12

13

14

15

16

17

18

Aスタジオ

ディスコダンスエアロ
笠井
11:00-12:00

ピラティス
KEIKO
12:15-13:05

パーティカルステップ
～初中級～
飯尾
13:15-14:05

ファットバナー
飯尾
14:15-15:05

ボディコントロール
AYANO
15:20-16:05

HIPHOP JAZZ
AYANO
16:15-17:15

Bスタジオ


YOGA STUDIO
青竹&足ツボ
マッサージ
松沢
11:00-11:30


YOGA STUDIO
ヨガベーシック
松沢
11:40-12:30

ステップ台を縦置きにして、
動いていきます！！
通常のステップとは違った
展開をお楽しみください♪

ベリーダンス
AYLA
14:15-15:15

Bコート

スクール生のみの
プログラム！

ラケットボール
初級レッスン
廣瀬
12:00-13:00

ラケットボール
中級レッスン
廣瀬
13:00-14:00

ラケットボール
初中級レッスン
廣瀬
14:00-15:00

ラケットボール
サークル
廣瀬
15:30-17:30

ラケットボール
HPorPL
廣瀬
17:30-18:30
[有料]

プール

スクール
〔中級〕
10:20-11:20

ビューティーシェイプ
早川
14:00-15:00

リズミカル
ストレッチ
早川
15:10-15:40

スクール
〔初級〕
16:00-17:00

スクール生のみの
プログラム！

ボクシング
ジム

10:20-10:40
本館GYMでも
行います。

ボクシング
＜Boxing＞
11:30-12:30

ボクシング
＜Boxing＞
13:00-14:00

ボクシング
＜Boxing＞
14:30-15:30

ボクシング
＜Boxing＞
16:30-17:30

ボクシング
＜Boxing＞
18:00-19:00

別館
ストレッチ
エリア

さわやか
ストレッチ
10:30-
10:50

【身体調整】
フレックス
ストレッチ
13:15-
13:45