

※レッスン前や、レッスン後に45分以上施設をご利用になる場合は、別途料金820円が必要になります。

■ 当日券 720円  
■ 回数券(12枚) 7,200円  
■ スクール(10回) 5,530円

# 11月のレッスンスケジュール

	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
午前	10:30~11:30	10:15~11:00 産後ママヨガ 滝沢					10:10~11:10 ピラティス① 澤田			10:30~11:30	10:30~11:30			10:30~11:30		10:30~11:30		
	気功 志田		11:00~12:00 Hi-Lo エアロ 北山			11:00~12:00 入門 クロール 西田	11:00~12:00 身近な グッズで 簡単 からだケア 藤伊	11:00~12:00 初級 背泳ぎ 西田	11:00~12:00 ステップ& エクササイズ 北山	11:00~12:00 大人から 始める ジャズダン 杉山	11:00~12:00 初級 クロール 佐藤隆	11:00~12:00 ヨガ 佐藤由	11:00~12:00 初めて ステップ 加藤	11:00~12:00 初級 三泳法 横山	11:00~12:00 太極拳(朝) 志田	11:00~12:00 瞑想 小田	11:00~12:00 クロール& エクサ サイズ 佐藤隆	
			11:15~12:15 初級 平泳ぎ 佐藤隆				11:20~12:20 ピラティス② 澤田											
午後	13:00~14:00		13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00
	ラテン エアロ 原		13:00~14:00 すいすい マタニティ 成海	13:30~14:30 ベーシック ヨガ 保田		13:00~14:00 水中 フィットネ ス(水) 横山	13:30~14:30 ゆったり 脂肪燃焼 エクサ サイズ 佐藤由	13:00~14:00 水中 フィットネ ス(木) 横山	13:30~14:30 フラ	13:00~14:00 すいすい マタニティ 成海	13:00~14:00 初めて フラ 深澤 レファ・ エマ・ナニ			13:00~14:00 4泳法入門 佐藤隆				
				14:30~15:30 ジャイロ キネシス SHOKO				14:00~15:00 クロール 西田	14:00~15:00 深澤 レファ・ エマ・ナニ	14:45~15:45 ズンバ 望月俊								
夜間	14:30~15:30					14:30~15:30 美からだ 作り (ストレッチ& ダンス) 杉山												
	18:00~19:00 太極拳(夜) 勝山																	
	20:00~21:00 大人から 始める ジャズ ダンス(夜) 杉山		20:00~21:00 ピラティス 石川			20:00~21:00 ベーシック フリー スタイル ダンス 小田			20:00~21:00 ヨガ 柴田			18:00~19:00 太極拳(夜) 勝山			20:00~21:00 フリー スタイル ダンス 小田			

**《レッスンのお知らせ》**  
 ・11月3日(金) 13:00~12:00 マタニティスイミング(成海)は、  
 休講とさせていただきます。



**●注意事項●**  
 ・開始5分を過ぎての入場は出来ません  
 ・体調が優れないときはご遠慮願います  
 ・水分補給を適宜おこなってください  
 ・レッスン以外で施設を利用される場合は別途利用がかかります  
 ・レッスンは予告なしに変更することがございます。あらかじめご承知下さい  
**●お問い合わせ●**  
 TEL (054) -355-3113