

フィットネス会員募集中

※募集定員がございます。

月会費 1000円(税別)

1回 1000円(税別)

(お試し受講 1回 500円)(税別) ※2回まで

ヨガクラス

毎週月曜日 18:30~19:30

毎週木曜日 11:30~12:30
13:10~14:10



担当 寺田 麻未

ピラティスクラス

毎週水曜日 20:00~21:00

毎週金曜日 11:30~12:30
13:10~14:10



担当 岡崎 愛

・全て初心者クラスなので初めての方も安心!



気軽に体験!
「ヨガ」
「ピラティス」

(ヨガ ・ ピラティス) フィットネスレッスンスケジュール

場所: 中2階多目的コート

2019.3月

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	
11:30~ 12:30	歪み改善 整えるピラ						美ボディ ヨガ	体幹しっかり ピラティス						無料体験 ヨガ入門	無料体験 ピラ入門	
13:10~ 14:10	身体ほぐし ピラティス						初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ						無料体験 ヨガ入門	無料体験 ピラ入門	
18:30~ 19:30			初心者 ヨガ								美ボディ ヨガ					
20:00~ 21:00						身体ほぐし ピラティス							無料体験 ピラ入門			
	16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日
11:30~ 12:30						初心者 ヨガ	休講						初心者 ヨガ	身体ほぐし ピラティス		
13:10~ 14:10						美ボディ ヨガ	休講						美ボディ ヨガ	体幹しっかり ピラティス		
18:30~ 19:30			休講						休講							
20:00~ 21:00					歪み改善 整えるピラ							体幹しっかり ピラティス				

※受講希望の方はフィットネス会員のご登録をお済ませください。