

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

1月より増設!

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

2019.2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	身体ほぐし ピラティス						初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ
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						美ボディ ヨガ	体幹しっかり ピラティス
18:30~ 19:30			初心者 ヨガ								休講				
20:00~ 21:00						歪み改善 整えるピラ							身体ほぐし ピラティス		
	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		
11:30~ 12:30						美ボディ ヨガ	体幹しっかり ピラティス						初心者 ヨガ		
13:10~ 14:10						初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ						美ボディ ヨガ		
18:30~ 19:30			美ボディ ヨガ							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。