

1DAYレッスンスケジュール 7月

都度払いで気軽にレッスンに参加しよう！

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象
月	ZUMBA	12:15 ~ 13:00	1日・8日 22日・29日	村松	25名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	高校生以上
		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!							
水	姿勢改善 ピラティス	09:45 ~ 10:30	3日・10日 17日・24日 31日	吉村	25名	会議室	飲み物・タオル	850円 (税込)	
		骨盤の矯正と背骨の矯正を丁寧に一つ一つ説明しながら行います。 あらゆる不調改善に効果があり、初めての方も安心してご参加いただけます♪							
	骨盤ほぐし ヨガ	12:15 ~ 13:00	3日・10日 17日・24日 31日	杉野	25名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル	850円 (税込)	
		ヨガの呼吸法を取り入れ、骨盤周りをターゲットにしたクラスです。 初めての方も安心してご参加できます♪							
	カキラ	19:00 ~ 19:45	3日・10日 17日・24日 31日	井上	25名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル	850円 (税込)	
マットを使いゆっくりと流れるように動きながら、機能改善・カラダを楽にしていくクラスです！									
Group Fight 45	20:00 ~ 20:45	3日・10日 17日・24日 31日	YUKI	25名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)		
	様々な総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくクラスです。 脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です！								
木	フリースタイル ダンス	17:15 ~ 18:00	4日・11日 18日・25日	リサ	25名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
		KpopやJAZZ、HIPHOPなど様々なジャンルのダンスを楽しみながら一緒に踊りましょう！ ダンス経験者、初心の方も大歓迎です！							
金	ZUMBA	12:45 ~ 13:30	5日・12日 19日・26日	藤田	25名	会議室	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!							

※ お申し込みは、前日より「1階インフォメーション」で承ります。（電話申し込み可。お一人で複数人の申し込み不可。）

※ お申込み後の返金はできません。

※ インストラクター都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

※ 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。・