



# 2021年 12月 レッスンプログラム スケジュール



	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日		日曜日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア			
10:00																											
11:00	③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	① 11:00~20分 脚やせ トレーニング	③ 10:30~45分 アクアピクス 池内	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村			① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン 募集中!		① 11:30~20分 増設予定	② 10:30~50分 CENTERGY 宮田	③ 10:45~45分 SH'BAM VRレッスン 募集中!		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田			① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~20分 フルボディ ストレッチ				
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:30~30分 POWER 伊藤	③ 12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 12:00~20分 筋膜リリース	① 増設予定	③ 12:00~45分 SH'BAM VRレッスン	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			③ 12:00~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		② 12:00~50分 スイム上級 中村			③ 12:30~45分 脂肪燃焼 エアロ 川瀬	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン					
13:00																											
14:00	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 GROOVE スタッフ	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 32℃ 二見	① ホットヨガ		③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン			① 13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン													
15:00																											
16:00																											
18:30																											
19:00		② 18:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00~20分 筋膜リリース			② 18:15~45分 BODY BALANCE VRレッスン				③ 19:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン		① 19:30~20分		③ 18:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:00~20分 メイキング 6パック						② 17:00~50分 CENTERGY 中村	③ 17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン					
20:00	③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 増設予定	③ スタジオ インストラクター 募集中!	③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	① 20:35~50分 ボディケア 池内			② 20:00~50分 CENTERGY 中村	③ 20:30~45分 B.style.step 小野山	③ 増設予定		② 20:00~50分 POWER 澤田	② 20:15~50分 CENTERGY 中村	③ 増設予定					③ 18:20~50分 GROOVE スタッフ	② 18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン						
21:00																											
22:00																											

- 【定員について】
- ・Aスタジオ 30名
  - ・Bスタジオ 20名
  - ・ジムエリア 6名
  - ・アクアエリア 20名
  - ・アロマサウナ 6名

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム  
 ② → 筋力トレーニング系プログラム  
 ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

**Google** 口コミ投稿にご協力  
 お願い致します!  
 投稿をスタッフご提示 → ちょこっとプレゼント!

投稿は  
 コチラ

年末年始の備え、大丈夫、、、?  
 ←最高品質の食事置き換えプロテイン  
 『パーフェクト・スムージー・プロテイン』  
 食後でOK! 太らない! 消化酵素『リフレッシュ』→

**Sale**  
 開催決定!