

6月	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30~11:15 (45分) はじめてエアロ 酒本 強度 ★		10:30~11:15 (45分) ポルトブラ 岸本 強度 ★		10:30~11:15 (45分) オリジナルエアロ 宇野 強度 ★★		10:30~11:15 (45分) コンディショニング 酒本 強度 ★		10:30~11:15 (45分) フラダンス 岸本 強度 ★	10:30~11:10 (40分) 11:20~12:00 (40分) おまかせ レッスン
11:00	11:25~12:05 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		11:25~12:05 (40分) ヨガストレッチ 後藤 強度 ★		11:25~12:05 (40分) はじめてピラティス 後藤 強度 ★		11:25~12:05 (40分) 機能改善EX 後藤 強度 ★		11:25~12:05 (40分) モメツド 岸本 強度 ★	別紙にて スケジュール ご案内
12:00		12:30~13:00 (30分) アクアピクス 福島 強度 ★★						12:30~13:00 (30分) アクアシェイプ 牧本 強度 ★★	12:20~13:05 (45分) ZUMBA 尾崎 強度 ★★	
13:00	13:30~14:10 (40分) 膝楽トレーニング 田口 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 座ってエアロ 宇野 強度 ★		13:30~14:10 (40分) ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 初中級エアロ 石原 強度 ★★		13:30~14:10 (40分) 介護予防トレーニング 福島 強度 ★	
14:00	14:20~15:00 (40分) 初級ピラティス 牧本 強度 ★		14:20~15:00 (40分) 肩すっきり教室 芦谷 強度 ★		14:20~15:00 (40分) ZUMBA GOLD 尾崎 強度 ★		14:20~15:00 (40分) 腰痛改善教室 芦谷 強度 ★			

← ピンクのところは先月からの変更です。

18:00	18:50~19:30 (40分) ピラティス 牧本 強度 ★★		18:50~19:30 (40分) コンディショニング 小松 強度 ★		18:50~19:30 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		18:50~19:30 (40分) THE筋トレ 小松 強度 ★★			
19:00	19:40~20:20 (40分) ZUMBA 石原 強度 ★★		19:40~20:20 (40分) エアロサーキット 小松 強度 ★★		19:40~20:20 (40分) サルセーション 宇野 強度 ★★		19:40~20:20 (40分) マッスルビート 尾崎 強度 ★★			
20:00	20:30~21:10 (40分) ボディメイク 石原 強度 ★★		20:30~21:10 (40分) ZUMBA 石原 強度 ★★			20:30~21:00 (30分) アクアピクス 福島 強度 ★★	20:30~21:10 (40分) 中級フローヨーガ 尾崎 強度 ★★			
21:00										

レッスン変更・代行は
1F掲示板もしくは
ホームページでご確認ください。
ホームページの
QRコードはこちら→

- 初心者
- 燃焼系
- 筋トレ
- 改善系
- 癒し系
- イス

6月日曜日おまかせレッスン

7日	10:30~11:10	らくらくエアロ	小松
	11:20~12:00	コンディショニング	
14日	10:30~11:10	サルセーション	宇野
	11:20~12:00	美・ツイストストレッチ	
21日	10:30~11:10	サーキットエアロ	小松
	11:20~12:00	コンディショニング	
28日	10:30~11:10	ポルドブラ	岸本
	11:20~12:00	かんたんダンス	

6月レッスン代行・変更のお知らせ

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	レッスン時間	時間
19日(金)	アクアシェイプ	牧本	休講			

ご確認の上、お間違いのないようご注意ください。
 ※上記以外のレッスン変更が出る場合がございますのでご了承ください。

CARVATA



YOGADAY



6/19(金) ヨガ レッスン マラソン

10:30-11:10 コンディショニング 酒本

11:20-12:00 ベーシックヨガ 後藤

12:10-12:50 ヒーリングヨガ 福島

13:00-13:40 リフレッシュヨガ 尾崎

13:50-14:30 はじめてヨガ 芦谷

18:30-19:10 太陽礼拝 福島・尾崎
※遅れて参加OK

19:20-20:10 パワーヨガ (50分) 福島

20:20-21:00 リフレッシュヨガ 尾崎

6/2日は【国際ヨガデー】
心身の健康と
世界平和を願う日です。
是非、ご参加ください。

6月レッスン代行・変更のお知らせ

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	レッスン時間	時間
19日(金)	アクアシェイプ	牧本	休講			

ご確認の上、お間違いのないようご注意ください。

※上記以外のレッスン変更が出る場合がございますのでご了承ください。

CARVATA