

多目的プログラム

※レッスン開始30分前より受講券を配布いたします。

多 目 的 室 ス ケ ジ ュ ー ル	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	日	月	火	水	木	金	競技場	土	料金	
							多目的(2)				
			はじめてヨガ 10:00～10:50	ストレッチ＆ボール 10:20～11:10	ヨガ 10:00～10:50	肩腰すっきり 10:00～10:50	おためしエアロ 10:00～10:40	バラエティーストレッチ 10:15～11:00	ストレッチ＆ボール 10:20～11:10	トレーニング利用券＋受講料200円	フリーパス会員 無料
			ヨガ 11:00～12:00	おためしエアロ 11:20～12:05	背骨体操 11:00～12:00	太極拳 11:00～12:00	ピラティス 10:50～11:40	はじめてバレエ 11:10～12:00	エアロビギナー 11:20～12:10		
							初めてのJAZZダンス 12:10～13:00				
					背骨体操 13:00～14:00		フラダンス 初中級 13:10～14:00				
				ヨガ 中級 13:30～14:30		フラダンス 中上級 14:10～15:10					
				ヨガニドラー 14:40～15:30		ピラティス 14:45～15:35					
						ピラティス 15:45～16:35					