

1DAYレッスンスケジュール

5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	12日・19日 26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!!							
火	ジャズダンス	18:45 ~ 19:30	13日・20日 27日	碓	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)	
		身体の軸を意識して優雅に華麗に踊るダンスクラスです。 姿勢を正したい方や運動不足解消、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。							
水	姿勢改善 ピラティス	09:45 ~ 10:30	7日・21日 28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♪							
	カキラ	19:00 ~ 19:45	7日・21日 28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けるクラスです！							
Group Fight45	20:00 ~ 20:45	7日・21日 28日	MOSSA インストラクター	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！								
金	ZUMBA	12:45 ~ 13:30	2日・9日 16日・23日 30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!!							
土	Group Fight45	11:00 ~ 11:45	10日・17日 24日・31日	MOSSA インストラクター	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！							
	オリジナル ダンス	14:30 ~ 15:15	10日・17日 24日・31日	sho	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)	
リズムどりやストレッチからはじまり、動きやステップ等を繰り返しながら 踊りを覚えていきます。未経験の方でも楽しめるクラスです。									

※ 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。