

年末年始スタジオレッスンスケジュール

		朝のレッスン						昼のレッスン						夜のレッスン							
		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
12/26	水										14:00~ 14:45 ピラティス 竹内(幸)		15:00~ 15:45 ZUMBA 森						19:15~ 20:00 エアロ中級 藤原	20:15~ 21:15 パワーヨガ (60) 倉田	
27	木		10:00~ 10:45 機能改善 エクササイズ 竹内(幸)		11:00~ 11:45 ステップ サーキット 竹内(幸)				13:25~ 14:10 姿勢改善 ストレッチ 森		14:20~ 15:05 エアロ初級 西畑		15:15~ 16:00 エアロ中級 西畑					19:15~ 20:00 バランス コーディネーション 西畑	20:15~ 21:00 ZUMBA 西畑		
28	金		10:00~ 10:45 バランス コーディネーション 西畑		11:00~ 11:45 エアロ初級 西畑				13:00~ 13:45 ヨガ 藤永		14:00~ 14:45 エアロ初級 藤永		15:15~ 16:00 エアロ中級 藤原					19:00~ 19:45 ZUMBA 森	20:00~ 20:45 KAZE 森		
1/5	土																				

…身体の調整系レッスン

…有酸素運動系レッスン

- ・きらめき、いでやま会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
- ・レッスン開始の30分前より、参加予約を受付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予定表にお名前をご記入ください。
定員は各レッスン30名とさせていただきます。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、ジムカウンターへお越しください。
- ・都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。
- ・祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講となります。