

# スポーツクラブEVERY 6月レッスンプログラム

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール		スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール				
10:00					休 講 日																								
10:15	ストレッチ 10:15~10:35																												
10:30	スタッフ																												
10:45						モーニング レッスン 10:30~11:00				ヨガ 10:30~11:30 西				かんたん エアロ 10:15~11:00 瀧	ストレッチ 10:30~10:50							ボディケア ヨガ 10:30~11:30 古賀山				ボール コンディショ ニング 10:30~11:15 船岡			
11:00	筋膜リリース 11:00~11:30					スタッフ																							
11:15										アクア エクササイズ 11:00~11:45 田口								初めての クロール 11:00~11:45 田口								腸リンパ ヨガ 11:00~12:00 YUKO			
11:30	MIKI																												
11:45						ヨガ 11:30~12:30 Yuka																							
12:00	ルーシー ダットン 12:00~12:45 大場	フォーム ローラー 12:00~12:20 スタッフ																											
12:15																													
12:30																													
12:45																													
13:00																													
13:15																													
13:30	フラダンス 13:15~14:00 井口																												
13:45																													
14:00																													
14:15																													
14:30	エアロ 初級 14:30~15:15 船岡																												
14:45																													
15:00																													
15:15																													
15:30																													
15:45																													
16:00																													
16:15																													
16:30																													
16:45																													
17:00																													
17:15																													
17:30																													
17:45																													
18:00																													
18:15																													
18:30																													
18:45																													
19:00																													
19:15																													
19:30	バレー 19:15~20:00 狭間	TRX 19:00~19:20 スタッフ																											
19:45																													
20:00																													
20:15																													
20:30	RITMOS 20:30~21:15 狭間	筋膜 リリース 20:00~20:20 スタッフ																											
20:45																													
21:00																													
21:15																													
21:30																													

※10名限定

休  
講  
日

キックをマスター  
して行きます！

人気のトランポリンエクサ  
サイズ。  
脂肪燃焼効果も抜群です！  
※25名限定

※25名限定

※8名限定

※8名限定

NEW !

🔥 《ホットヨガレッスンご参加時の注意》  
 ※ご予約が必要です！  
 お電話、もしくはフロントにてご予約下さい。  
 ホットヨガ会員の方は1週間前から、他種別の  
 方は前日より予約可能です。  
 ※他種別の会員様・・・1レッスン¥550

【ご用意いただくもの】  
 ・ヨガマット  
 ・ヨガタオル、またはバスタオル  
 ※レンタルもごさいます。  
 フロント券売機にてお買い求めください。  
 ・十分な量のお飲み物