

# エンジョイレッスンのご案内

2/12～3/10

月		火		水		木		金		土		日	
						12	辻	13		14	辻	15	平山
①全てのレッスンは定員25名の先着順に10分前よりご参加いただけます。 ②ダンス教室レッスン終了後はマット等の汗の拭きとり、器具の片付けをお願いします。 ③参加いただけるのは定期利用、一時利用どちらでもご参加いただけます。 (※利用種別のレッスンのみ参加可能。例：ダンス教室はトレーニングジム利用者)						アクアボール 12：05-12：25		/		ハンドクラップ 9：05-9：25  森村 リズムステップ 11：15-11：45		らくらくボール 18：20-18：40	
						16	弓場			17		18	木村
タオルストレッチ 19：30-19：50 ※教室3で実施		休館日		リズム体操 12：00-12：30  平山 フィジカルトレーニング 19：30-20：00		アクアボール 12：05-12：25		/		ハンドクラップ 11：20-11：40  森村 アクアダンス 11：30-12：00		タオルストレッチ 18：20-18：40	
23		24		25	平山	26				27		28	森村
祝日		休館日		フィジカルトレーニング 19：30-20：00		/		/		11：15-11：45 リズムマッスル  植田 13：00-13：30 タオルストレッチ&ヨガ		ストレッチ 18：20-18：40	
2		3		4	平山					5		6	
/		休館日		フィジカルトレーニング 19：30-20：00		/		/		ピラティス 11：15-11：45		/	
		9	弓場	10									
ストレッチボール 19：30-19：50 ※教室3で実施		休館日											