

スタジオプログラム

平成20年7月～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | リフレッシュエアロ (託児付) 9:00～10:00 田邊 | |
| 10 | かんたんエアロ 10:00～11:00 栗原 | シェイプエアロ 10:00～11:00 篠田 | ゆうゆうエアロ 10:00～11:00 岡田 | かんたんエアロ 10:00～11:00 岡田 | かんたんエアロ 10:00～11:00 KIKO | ヨガ (託児付) 10:15～11:15 KIKO | |
| 11 | シェイプエアロ 11:15～12:15 栗原 | ピラティス 11:15～12:15 篠田 | かんたんエアロ 11:15～12:15 岡田 | シェイプエアロ 11:15～12:15 栗原 | ダンスダンスダンス 11:15～12:15 渡邊絵 | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | ベビーマッサージ 13:00～14:00 黒木 | | | アロマストレッチ 13:00～14:00 田畑 | | はじめて体操 13:00～14:00 藤咲 | チャレンジ体操 13:00～14:00 藤咲 |
| 14 | | | | | ヨガ 14:00～15:00 矢間 | | |
| 15 | | | 幼児バレエ 15:00～16:00 橋本 | キッズダンス 15:00～16:00 青木 | | 育成バレエ 15:30～16:30 峯野 | |
| 16 | 子供フラダンス 16:00～17:00 林 | ジュニア空手 16:00～17:00 的場 | | チアダンス(幼) 16:00～17:00 関根 | | 育成体操 16:30～17:30 竹田他 | |
| 17 | | 水泳アスリート 筋力アップ 17:00～18:00 清野 | | チアダンス(小) 17:00～18:00 関根 | 育成体操 17:00～18:00 竹田他 | 育成体操 17:30～18:30 竹田他 | ピラティス 17:30～18:30 田中 |
| 18 | | 育成バレエ 18:00～19:00 橋本 | ヨガ(初級) 17:30～18:30 岡田 | | 育成体操 18:00～19:00 竹田他 | | |
| 19 | かんたんエアロ 19:00～20:00 鈴木 | HIPHOP 19:00～20:00 青木 | 育成体操 18:30～19:30 竹田他 | シェイプエアロ 19:00～20:00 渡辺 | | 太極拳 19:00～20:00 岡野 | |
| 20 | シェイプエアロ 20:15～21:15 鈴木 | らんらんエアロ 20:15～21:15 渡辺 | 育成体操 19:30～20:30 竹田他 | ボクシングシェイプ 20:15～21:15 石井 | ボクシング教室(初中級) 20:00～21:00 富山 | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |

| | 一回制教室 | 定期制教室 | 通年制教室 |
|-------------|------------------------------------|--|--|
| 受講方法 | 好きな曜日・時間の レッスンを、1回毎に 受講できます。 | 1期10回の受講となります。 1期毎に事前のお申込み・お支払い 手続きが必要です。(途中入会可) | 1年間通年での受講となります。 お申込み・お支払手続き後 月毎に入会・退会手続きが可能です。 |
| 支払方法 | 1回/600円 *1回毎にチケットを購入してください。 | 1期11回/6600円/前納制 *お申込み時にお支払いください。 | 1ヶ月4回/2400円/月謝制 *前月末までお支払いください。 |

★プログラム内容につきましては、一部変更する場合もございます。

★インストラクター名に他と付いているレッスンは、インストラクターが不定期に変わります。予めご了承ください。