

第4期 1月10日～3月28日 スタジオ教室日程 2月

	★10:30/13:45	15:00	19:15
1(木)			初めてヨガ&ストレッチ
2(金)	すっきり!!シェイプ(昼)	からだトレーニング	すっきり!!シェイプ(夜)
3(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
4(日)	★ヨガ&ストレッチ		
5(月)			ステップ&BB
6(火)	休館日		
7(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動
8(木)			初めてヨガ&ストレッチ
9(金)	すっきり!!シェイプ(昼)	からだトレーニング	すっきり!!シェイプ(夜)
10(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
11(日)	★ヨガ&ストレッチ		
12(月)	★ヨガ&ストレッチ		★お休み★
13(火)	休館日		
14(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動
15(木)			初めてヨガ&ストレッチ
16(金)	すっきり!!シェイプ(昼)	からだトレーニング	すっきり!!シェイプ(夜)
17(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
18(日)	★お休み★		
19(月)			ステップ&BB
20(火)	休館日		
21(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動
22(木)			初めてヨガ&ストレッチ
23(金)	すっきり!!シェイプ(昼)	からだトレーニング	すっきり!!シェイプ(夜)
24(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
25(日)	★ヨガ&ストレッチ		
26(月)			ステップ&BB
27(火)	休館日		
28(水)		かんたんステップ	シェイプアップ運動

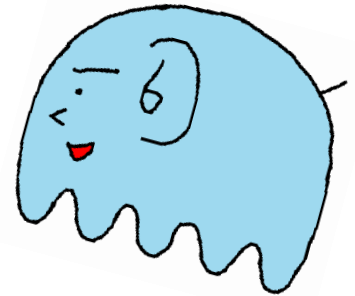
☆☆☆教室変更のお知らせ☆☆☆

- 2月18日(日)の「ヨガ&ストレッチ」は、担当の都合により、お休みします。

※2月12日(月・祝)の10:30～振替で行います。

- 2月12日(月・祝)の「ステップ&BB」は、祝日営業時間のため、お休みします。

★マークのついている『ヨガ&ストレッチ』は、午前10時30分から開始します。



教室料金

- 1回 300円
- 1教室10回券 1,800円(3月28日まで有効)
- 1期通し券 5,000円(3月28日まで有効)

★やむを得ず教室内容、担当指導員が、変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

教室のチケットは、1階の券売機でご購入ください。
なおチケットは、教室のある当日にご購入ください。事前購入は、ご遠慮ください。