

フィットネスブルバード スタジオレッスンプログラム

6月1日より変更

	火	水	木	金	土	日・祝
10:30	山 岸	浦 野	蛭 川		玉 村	
11:00	ウォーキング エアロ	ソフトエアロ	初 級 エアロ		パワー & ジョグ	
11:15						
11:30		ピラティス ヨ ガ	ペルヴィス		ストレッチ ヨ ガ	
12:15						
14:00	安宅木	近 藤		安宅木	西 山	別紙にて案内
14:30		フラダンス 13:00～14:00			コア トレーニング	バラエティー
14:45	ストレッチ			ストレッチ		
15:00						
18:45	浦 野	玉 村		田 岡	西 山	別紙にて案内
18:55		ピラティス ヨ ガ		初 級 エアロ	15:00～ 15:45 ヨ ガ	15:00～ 15:45 バラエティー
19:30	初 級 エアロ				土曜日の午後のスタジオ レッスンプログラムについて 14:00～14:45コアトレーニング 及び15:00～15:45ヨガは 第1週・第3週のみ実施させて 頂きます。(変更の場合有) 第2・第4・第5週は お休みさせていただきます	
19:40		上 級 エアロ				
20:25						

申 込 方 法

1. フロントにて受講予約をして下さい。(1週間前より予約可)
2. 1レッスン20名を定員とし、定員になり次第締め切りをさせていただきます。
3. 予約後、都合により欠席される場合や、遅れる場合は必ずフロントにご連絡下さい。
4. 予約者が開始時間に遅れた場合、キャンセル待ちの方を優先的に入場させていただきます。
5. シューズなどのエアロビクス用具は、各自でご用意下さい。

フィットネスブルバード プールレッスンプログラム

(受講料 無料)

	火	水	木	金	土
10:30			スイムレッスン クロール・背泳ぎ	アクアビクス	
11:00		ウォーク & ジョグ	スイムレッスン 平泳ぎ・バラフライ		
11:15					
11:30	アクアビクス				
12:15					
12:45					アクアビクス
13:30					
15:00	ウォーク & ジョグ	ストレッチ ダンベル	ウォーク & ジョグ	ストレッチ ダンベル	
15:30					
19:45	ストレッチ ダンベル	ウォーク & ジョグ	アクアビクス 19:00～19:45	ウォーク & ジョグ	
20:15					

申 込 方 法

1. フロントにて受講予約をして下さい。(1週間前より予約可)
2. アクアビクスは25名、その他のレッスンは20名を定員とし、定員になり次第締め切りをさせていただきます。(アクアビクス中は北側コースを全面使用します)
3. 予約後、都合により欠席される場合や遅れる場合は必ずフロントにご連絡下さい。
4. 火曜日～土曜日でその日が「祝日」となった場合は、上記の全てのレッスンプログラムは、中止させていただきます。
5. 水泳用具は各自でご用意下さい。受講時には必ず水泳帽子をご着用下さい。