

7月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
1 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) ★ボディコンバット新曲開始★ 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	2 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) ★ボディジャム新曲開始★ 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	3 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	4 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム45&テック(渡邊)	5 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	6 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00～12:30レズミルズダンス(渡邊) 12:45～13:45ボディコンバット(土居) ★メガダンス新曲開始★ 14:00～14:45メガダンス45(渡邊)	7
8 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	9 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	10 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	11 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45ボディバランス30※ST(渡邊)	12 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	13 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	14
15【祝】	16 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	17 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	18 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～15:45ボディバランス30※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	19 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	20 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	21 10:00～11:00ボディジャム(渡邊) 11:15～11:15エンジョイエアロ(渡邊)
22 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	23 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	24 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	25 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45 DANCE(渡邊)	26 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	27 <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">3周年イベント</h2> <p>今回はFunFitにて実施いたします。</p> </div>	
29 7月28日(日) FunFit3周年イベントの為、 スタッフ不在日となります。 施設は通常通り ご利用いただけます。	30 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	31 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">1レッスン無料体験できます!! スタッフまでお問い合わせ下さい!!</p> <p>※定員15名 ※プログラムは変更になる場合がございます。 ※WEBご予約は1週間前からお願いいたします。当日、枠が空いていればご予約がなくてもご参加いただけます。 ※有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 当日担当インストラクターへ直接現金にてお支払い下さい。 ※有料会員様が優先となりますが、全ての方参加可能クラス出来ました!!</p> <p>★ボディコンバット、ボディジャム、ボディバランス、メガダンスは新曲開始!!</p> </div>			