

フロアレッスンのご案内

参加方法 受付開始時間 **30分前** 受付場所 **フロント**

10時台のレッスンは営業開始後の受付となります ※事前のご予約は致しかねます

祝日及び振替休日は休講となります

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	チェアー エクササイズ 10:20~11:10 定員15名【600円】 江口	ストレッチヨガ 10:30~11:20 定員15名【600円】 門脇	ウェーブ& ピラティス 10:20~11:10 定員17名【600円】 米井 ウェーブ&ヨガ 11:30~12:20 定員17名【600円】 米井 【連続受講900円】	フットストレッチ 10:20~10:50 定員13名【600円】 江口 ヨガ 11:10~12:00 定員15名【600円】 江口 【連続受講600円】	太極拳 基礎 10:20~11:10 定員13名【600円】 片倉 太極拳 初級 11:30~12:20 定員15名【600円】 片倉 【連続受講900円】
		骨盤調整ヨガ 11:40~12:30 定員15名【600円】 石尾	ラウンド フィットネス 11:00~12:30 30分5名ずつ 【400円】		
午後	フットストレッチ 13:30~14:00 定員13名【600円】 江口 ヨガ 14:20~15:10 定員15名【600円】 江口 【連続受講600円】	リフレッシュ ストレッチ 12:50~13:10 定員15名【無料】	太極拳 基礎 13:00~13:50 定員15名【600円】 片倉 太極拳 初級 14:10~15:00 定員15名【600円】 片倉 太極拳 中級 15:20~16:10 定員15名【600円】 片倉 【連続受講2つで900円】	リフレッシュ ストレッチ 12:20~12:40 定員15名【無料】 やさしいストレッチ 13:00~13:50 定員15名【600円】 河野 かんたん体操ダンス 14:10~15:00 定員15名【600円】 河野 【連続受講900円】	ウエストシェイプ 12:40~13:00 定員15名【無料】 太極拳 基礎 13:20~14:10 定員15名【600円】 片倉 太極拳 中級 14:30~15:20 定員15名【600円】 片倉 【連続受講900円】
		ベーシックヨガ 14:40~15:30 定員15名【600円】 高橋	姿勢改善ピラティス 20:10~21:00 定員15名【600円】 石尾	ジャズダンス 19:20~20:10 定員15名【600円】 HARU	ハタヨガ 20:10~21:00 定員15名【600円】 石尾

教室回数券

600円×11枚
6,000円(1回分お得)

600円×25枚
12,000円(5回分お得)

↑+300円で連続受講900円のレッスンにご参加いただけます！

【会員制レッスン】
フラダンス
毎月第1・3週火曜日
10:30~12:00
(大広間)
※詳細はフロントまで

毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます