

トレーニングジム11月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
《レッスン場所》 (ス)スタジオ (武)武道場 (中)中会議室 (コ)コニファーホール (体)体育館 (レ)レスティングルーム<ショップ2階>			1	2	3
			JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30	初中級エアロ(武) 10:00~11:00 アロマヨガ(武) 11:15~12:15	休講 (祝日の為)
			ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45	GA体操教室(武) 17:00~18:00	
			kidsヴォーカルダンス(武) (リトルクラス)17:00~18:00	ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	
			kidsヴォーカルダンス(武) (ジュニアクラス)18:00~19:30		
5	6	7	8	9	10
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(ス) 10:00~11:00	ピラティス(ス) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30	初中級エアロ(ス) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30
アロマ骨盤体操(ス) 13:30~14:30	リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15	ズンバ(ス) 11:15~12:15	ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45	アロマヨガ(ス) 11:15~12:15	JEM フィットネスヨーガ(ス) 11:40~12:40
	太極拳(ス) 13:30~14:30	ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00	GA体操教室(ス) 17:00~18:00	
	チアダンス(ス) 17:15~18:15	キッズダンス(ス) 17:10~17:55	kidsヴォーカルダンス(ス) (ジュニアクラス)18:00~19:30	ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	
	ピラティス(ス) 19:30~20:30	GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00			
12	13	14	15	16	17
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(ス) 10:00~11:00	ピラティス(ス) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(中) 10:30~11:30	初中級エアロ(中) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30
アロマ骨盤体操(ス) 13:30~14:30	リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15	ズンバ(ス) 11:15~12:15	ストレッチとジャズダンス(中) 11:45~12:45	アロマヨガ(中) 11:15~12:15	JEM フィットネスヨーガ(ス) 11:40~12:40
	太極拳(ス) 13:30~14:30	ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	kidsヴォーカルダンス(中) (リトルクラス)17:00~18:00	GA体操教室(ス) 17:00~18:00	
	チアダンス(ス) 17:15~18:15	キッズダンス(ス) 17:10~17:55	kidsヴォーカルダンス(中) (ジュニアクラス)18:00~19:30	ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	
	ピラティス(ス) 19:30~20:30	GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00			
19	20	21	22	23	24
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(武) 10:00~11:00	ピラティス(ス) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30	休講 (祝日の為)	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30
アロマ骨盤体操(武) 13:30~14:30	リリーシングヨガ(武) 11:15~12:15	ズンバ(ス) 11:15~12:15	ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45		JEM フィットネスヨーガ(ス) 11:40~12:40
	太極拳(武) 13:30~14:30	ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00		
	チアダンス(武) 17:15~18:15	キッズダンス(ス) 17:10~17:55	kidsヴォーカルダンス(ス) (ジュニアクラス)18:00~19:30		
	ピラティス(ス) 19:30~20:30	GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00			
26	27	28	29	30	
グローバルアリーナ 全館休館日	フラダンス(ス) 10:00~11:00	ピラティス(ス) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30	初中級エアロ(ス) 10:00~11:00	
	リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15	ズンバ(ス) 11:15~12:15	ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45	アロマヨガ(ス) 11:15~12:15	
	太極拳(ス) 13:30~14:30	スマイルヨガ(ス) 13:00~14:00	kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00		
	チアダンス(ス) 17:15~18:15		kidsヴォーカルダンス(ス) (ジュニアクラス)18:00~19:30	ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	
	ピラティス(ス) 19:30~20:30				

※レッスンの急な場所変更や休講がある場合、メールにてお知らせ致します。

ご希望の方はお手数ですが、ジムスタッフまで、お名前・アドレスをお伝え下さい。

※利用料(お子様向けレッスン以外)・・・1レッスン(756円)・回数券(7,560円 11回綴り)・レッスンフリーパス(6,264円)

[お問合せ]グローバルアリーナ トレーニングジム TEL 0940-33-9611(直通)

11/18 14:50