

# トレーニングジム 10月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(ス) 10:00~11:00	スマイルエアロ(体) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(体) 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(コ) 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	JEMダンサブル(体) 11:15~12:15		アロマヨガ(ス) 11:15~12:15	
	太極拳(ス) 13:30~14:30	ソフトヨガ(体) 13:00~14:00	ストレッチとジャズダンス(体) 11:45~12:45		JEM フィットネスヨーガ(コ) 11:40~12:40
			kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00		
バレトン(ス) 19:15~20:15	チアダンス(ス) 17:15~18:15	キッズダンス(武) 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(武) 18:00~19:00			
9	10	11	12	13	14
休講 (祝日の為)	フラダンス(ス) 10:00~11:00	ズンバ(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
	リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15	JEMダンサブル(ス) 11:15~12:15		アロマヨガ(ス) 11:15~12:15	
	太極拳(ス) 13:30~14:30	ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	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
			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	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			
16	17	18	19	20	21
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(ス) 10:00~11:00	ズンバ(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(レ) 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	JEMダンサブル(ス) 11:15~12:15		アロマヨガ(レ) 11:15~12:15	
	太極拳(ス) 13:30~14:30	ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	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
			kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00		
バレトン(ス) 19:15~20:15	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			
23	24	25	26	27	28
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(武) 10:00~11:00	ズンバ(武) 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(武) 10:00~11:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(武) 10:30~11:30
アロマ骨盤体操(ス) 13:30~14:30	リリーシングヨガ(武) 11:15~12:15	JEMダンサブル(武) 11:15~12:15		アロマヨガ(武) 11:15~12:15	
	太極拳(武) 13:30~14:30	スマイルヨガ(武) 13:00~14:00	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(武) 11:40~12:40
			kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00		
バレトン(ス) 19:15~20:15	チアダンス(武) 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(武) 19:30~20:30	
	ピラティス(武) 19:30~20:30				
30	31			≪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 (レ)レストイングルーム 〈ショップ2階〉 (体)体育館	
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30	フラダンス(ス) 10:00~11:00				
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				
	太極拳(ス) 13:30~14:30				
バレトン(ス) 19:15~20:15	ピラティス(ス) 19:30~20:30				

※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)

※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を致します。  
 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。

【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)

10/13 06:50