


トレーニングジム 12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 (レ)レストイングルーム 〈ショップ2階〉 (体)体育館				1	2
				初中級エアロ(ス) 10:00~11:00 アロマヨガ(ス) 11:15~12:15 ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30 JEM フィットネスヨーガ(ス) 11:40~12:40
4	5	6	7	8	9
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30 アロマ骨盤体操(ス) 13:30~14:30 パレトン(ス) 19:15~20:15	フラダンス(ス) 10:00~11:00 リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15 太極拳(ス) 13:30~14:30 チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	ズンバ(ス) 10:00~11:00 JEMダンサブル(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00 キッズダンス(ス) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45 kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00 kidsヴォーカルダンス(ス) (ジュニアクラス)18:00~19:30	初中級エアロ(ス) 10:00~11:00 アロマヨガ(ス) 11:15~12:15 ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(中) 10:30~11:30 JEM フィットネスヨーガ(中) 11:40~12:40
11	12	13	14	15	16
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30 アロマ骨盤体操(ス) 13:30~14:30 パレトン(ス) 19:15~20:15	フラダンス(ス) 10:00~11:00 リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15 太極拳(ス) 13:30~14:30 チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	ズンバ(ス) 10:00~11:00 JEMダンサブル(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00 キッズダンス(ス) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45 kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00 kidsヴォーカルダンス(ス) (ジュニアクラス)18:00~19:30	初中級エアロ(ス) 10:00~11:00 アロマヨガ(ス) 11:15~12:15 ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30 JEM フィットネスヨーガ(ス) 11:40~12:40
18	19	20	21	22	23
エンジョイエアロ(ス) 10:30~11:30 アロマ骨盤体操(ス) 13:30~14:30 パレトン(ス) 19:15~20:15	グローバルアリーナ 休館日	ズンバ(ス) 10:00~11:00 JEMダンサブル(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00 キッズダンス(ス) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:30~11:30 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:45~12:45 kidsヴォーカルダンス(ス) (リトルクラス)17:00~18:00 kidsヴォーカルダンス(ス) (ジュニアクラス)18:00~19:30	初中級エアロ(中) 10:00~11:00 アロマヨガ(中) 11:15~12:15 ハリウッドヨガと ボディケア(中) 19:30~20:30	休講 (祝日の為)
25	26	27	28	29	30
エンジョイエアロ(中) 10:30~11:30 アロマ骨盤体操(中) 13:30~14:30 パレトン(ス) 19:15~20:15	フラダンス(ス) 10:00~11:00 リリーシングヨガ(ス) 11:15~12:15 太極拳(ス) 13:30~14:30 チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	ズンバ(ス) 10:00~11:00 JEMダンサブル(ス) 11:15~12:15 スマイルヨガ(ス) 13:00~14:00	お知らせ 本年度のレッスンは、27日で終了となります。 一年間ご利用頂きましてありがとうございました。 又、来年度も皆様のご利用お待ちしております。 トレーニングジムは、年末年始(時間帯変更)も 営業しております。皆様のご利用お待ちしております。		
※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回繰り) ・レッスンフリーパス(6,264円)					12/15 07:10
※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)					