

トレーニングジム6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(武) 10:00~11:00 アロマヨガ(武) 11:15~12:15	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(コ) 10:30~11:30
				GA体操教室(武) 17:00~18:00	JEM フィットネスヨーガ(コ) 11:40~12:40
				ハリウッドヨガと ボディケア(武) 19:30~20:30	
4	5	6	7	8	9
エンジョイエアロ(武) 10:30~11:30 アロマ骨盤体操(武) 13:30~14:30	フラダンス(武) 10:00~11:00 リリーシングヨガ(武) 11:15~12:15 太極拳(ス) 13:30~14:30	ピラティス(ス) 10:00~11:00 スマイルエアロ(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	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(武) 10:00~11:00 アロマヨガ(武) 11:15~12:15 GA体操教室(武) 17:00~18:00 ハリウッドヨガと ボディケア(武) 19:30~20:30	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(武) 10:30~11:30 JEM フィットネスヨーガ(武) 11:40~12:40
	チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	キッズダンス(ス) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00			
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	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	ピラティス(ス) 10:00~11:00 スマイルエアロ(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	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 GA体操教室(ス) 17:00~18:00 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
	チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	キッズダンス(ス) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00			
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	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(武) 13:30~14:30	ピラティス(武) 10:00~11:00 スマイルエアロ(武) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	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(コ) 10:00~11:00 アロマヨガ(コ) 11:15~12:15	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(コ) 10:30~11:30 JEM フィットネスヨーガ(コ) 11:40~12:40
	チアダンス(武) 17:15~18:15 ピラティス(武) 19:30~20:30	キッズダンス(ス) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(ス) 18:00~19:00		ハリウッドヨガと ボディケア(コ) 19:30~20:30	
25	26	27	28	29	30
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	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	ピラティス(ス) 10:00~11:00 スマイルエアロ(ス) 11:15~12:15 スマイルヨガ(ス) 13:00~14:00	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(レ) 10:00~11:00 アロマヨガ(レ) 11:15~12:15	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(コ) 10:30~11:30 JEM フィットネスヨーガ(コ) 11:40~12:40
	チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30			ハリウッドヨガと ボディケア(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)

6/7 06:40