



月	火	水	木	金	土
				1	2
QRコードを スキャンしてスケジュールを 読み取ろう!! 	【レッスン場所】 (ス)スタジオ (武)武道場 (中)中会議室 (体)体育館 (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>			 正月休み 正月休み 新年あけましておめでとうございます。 本年もどうぞ宜しくお願い致します。 本年も皆様のご参加お待ちしております。	
4	5	6	7	8	9
正月休み	フラダンス(ス) 10:00~11:00 Yoga Diet(ス) 11:15~12:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	ピラティス(ス) 10:00~11:00 ズンバ(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00	休講 (積雪の為)	休講 (積雪の為)	休講 (積雪の為)
11	12	13	14	15	16
休講 (祝日の為)	フラダンス(ス) 10:00~11:00 Yoga Diet(ス) 11:15~12:15 チアダンス(ス) 17:15~18:15 ↓代行...西田先生 ピラティス(ス) 19:30~20:30	ピラティス(ス) 10:00~11:00 ズンバ(ス) 11:15~12:15 ソフトヨガ(ス) 13:00~14:00 キッズダンス(武) 16:45~17:30 GAジュニアダンスⅠ(武) 17:30~18:30 GAジュニアダンスⅡ(武) 18:30~19:30	グローバルアリーナ 全館休館日 ヴォーカルダンスリトルクラス(ス) 17:00~18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(ス) 18:00~19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(ス) 19:00~20:00	ダンスエクササイズ(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 今を生き易くする為の Yoga(武) 19:30~20:30	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
18	19	20	21	22	23
グローバルアリーナ 全館休館日	フラダンス(ス) 10:00~11:00 Yoga Diet(ス) 11:15~12:15 アロマ骨盤体操(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	ピラティス(コ) 10:00~11:00 ズンバ(コ) 11:15~12:15 ソフトヨガ(コ) 13:00~14:00 キッズダンス(ス) 16:45~17:30 GAジュニアダンスⅠ(ス) 17:30~18:30 GAジュニアダンスⅡ(ス) 18:30~19:30	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(レ) 10:00~11:00 ストレッチとジャズダンス(レ) 11:15~12:15 ヴォーカルダンスリトルクラス(ス) 17:00~18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(ス) 18:00~19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(ス) 19:00~20:00	ダンスエクササイズ(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 今を生き易くする為の Yoga(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
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 Yoga Diet(ス) 11:15~12:15	ピラティス(ス) 10:00~11:00 ズンバ(ス) 11:15~12:15 スマイルヨガ(ス) 13:00~14:00 キッズダンス(ス) 16:45~17:30 チアダンス(ス) 17:15~18:15 ピラティス(ス) 19:30~20:30	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:00~11:00 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:15~12:15 ヴォーカルダンスリトルクラス(ス) 17:00~18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(ス) 18:00~19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(ス) 19:00~20:00	ダンスエクササイズ(ス) 10:00~11:00 アロマヨガ(ス) 11:15~12:15 今を生き易くする為の Yoga(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
※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スタッフまでアドレスをお伝え下さい。					
※キッズのレッスン...チアダンス・キッズダンス・GAジュニアダンス・kidsヴォーカルダンス・GA体操教室					
※利用料(お子様向けレッスン以外)...1レッスン(770円)・回数券(7,700円 11回繰り)・レッスンフリーパス(6,380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)					1月8日