

トレーニングジム 3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	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(ス) 10:00~11:00 アロマヨガ(ス) 11:15~12:15	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		JEM フィットネスヨーガ(ス) 11:40~12:40
				ハリウッドヨガと ボディケア(中) 19:30~20:30	
5	6	7	8	9	10
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	ズンバ(体) 10:00~11:00 JEMダンサブル(体) 11:15~12:15 ソフトヨガ(体) 13:00~14:00	JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(武) 10:30~11:30 ストレッチとジャズダンス(武) 11:45~12:45 kidsヴォーカルダンス(武) (リトルクラス)17:00~18:00 kidsヴォーカルダンス(武) (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	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
バレトン(ス) 19:15~20:15	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(武) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(武) 18:00~19:00		ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	
12	13	14	15	16	17
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	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	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	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
バレトン(ス) 19:15~20:15	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		ハリウッドヨガと ボディケア(ス) 19:30~20:30	
19	20	21	22	23	24
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	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 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	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 キッズ体操教室(ス) 17:00~18:00
バレトン(ス) 19:15~20:15	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	
26	27	28	29	30	31
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(武) 13:30~14:30	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	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	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 キッズ体操教室(ス) 17:00~18:00
バレトン(武) 19:15~20:15	ピラティス(武) 19:30~20:30	キッズダンス(武) 17:10~17:55 GAジュニアダンス(武) 18:00~19:00		ハリウッドヨガと ボディケア(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回繰り) ・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)					
					3/17 06:55