

フィットネスブルバード スタジオレッスンプログラム

	火	水	木	金	土	日・祝	
	山 岸	浦 野	森		玉 村		
10:30	ウォーキング エアロ	ピラティス ヨ ガ	初 級 エアロ		パワー& ジョグ		
11:00							
11:10							
11:20			ヨガ				
11:50							
13:50		小 澤		小 澤		別紙にて案内	
14:00		ほぐし ヨ ガ		初中級 エアロ			
20						パラエティー	
30	スクリーンヨガ					スクリーンヨガ	
40							
50						パラエティー	
	浦 野	玉 村					
		ピラティス ヨ ガ					
15							
20							
19:30	中 級 エアロ	上 級 エアロ					
20:00							
20:10							

申 込 方 法

- 1 スクリーンヨガは前日までに要予約。
- 2 スタジオレッスンプログラムの定員は15名とさせていただきます。
- 3 祝日は日曜日と同じ時間になります(内容・担当者は別紙にて案内)

フィットネスブルバード プールレッスンプログラム

	火	水	木	金	土
	山 岸	服 部	服 部		玉 村
10:30			スイムレッスン		
11:00					
	アクアビクス	ウォーク & ジョグ			アクアビクス
11:50					
		小 澤		小 澤	
		アクアビクス		アクアビクス	
18:45				玉 村	
				アクアビクス	
19:15					

申 込 方 法

- 1 アクアビクスの定員は25名、その他レッスンは15名とさせていただきます。
- 2 アクアビクスはプール北側を使用の為、歩行・遊泳はロープ南側1レーンでお願いします。
- 3 祝日はプールレッスンプログラムを全てお休みさせていただきます。