

# 9月 ★Well-being Fitness グループレッスンスケジュール★

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	11:00 11:30	11:00 11:30	11:00 11:30	11:00 11:30	11:00 ベーシックストレッチ 岡本 11:30	11:00 小顔エクササイズ 岡本 11:30
	11:30 リラクゼーション ストレッチ chiyoko 12:00	11:30 ヘルスアップex 岡本 12:00	11:30 リラクゼーション ストレッチ chiyoko 12:00	11:30 ポールエクササイズ 岡本 12:00	11:30 12:00	11:30 12:00
	14:00 ゆるHIIT 岡本 14:30			14:00 ボディメイク (ビギナーズ) chiyoko 14:30	14:00 ゆるHIIT 岡本 14:30	14:00 ウエストシェイプ 岡本 14:30
	16:20 16:50	16:20 リセットボディ 三好 16:50	16:20 16:50	16:20 16:50		
	17:00 ポールエクササイズ 岡本 17:30	17:00 ベーシックストレングス 三好 17:30	17:00 17:30	17:00 ベーシックストレッチ 岡本 17:30		

◇ 各レッスン 定員8名 ◇

※ ポールエクササイズは定員6名

## 【参加方法】

☆プレミアムプランの方・・・参加希望レッスンの事前予約が必要です。各レッスンの開催1週間前から予約可能

☆スタンダードプランの方・・・チケット購入の上、参加希望レッスンの事前予約が必要です。3日前から事前予約可能