

# かすやドームスタジオレッスン案内 (R6. 7月から)

	火	水	木	金	土	日
9:00	9:40(30分) ウォーキング体操 (いしい) 200	9:40(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200	9:40(30分) イスで体操 (おおむら) 200	9:40(30分) 筋力つけよう体操 (こうづま) 200	<b>NEW</b> 9:40(30分) イスで体操 (FUMIYA) 200	
10:00	10:25(40分) はじめてのエアロ (こうづま) 300	10:25(30分) イスの柔軟体操 (おおむら) 200	10:25(30分) 柔軟体操 (おおむら) 200	10:25(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200	10:30(60分) 股関節機能改善 エクササイズ ～シンテックス～ (FUMIYA) 500	10:30(60分) ヨガ (YUNA) 500
11:00	11:20(60分) ヨガ (こうづま) 500	11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま) 300	11:10(40分) シェイプアップサーキット (いしい) 300	11:10(40分) 姿勢改善 ストレッチポール (こうづま) 300	11:45(60分) パワーヨガ (AYAKA) 500	※中学生から対象
12:00			12:10(40分) お腹引き締め バランスボール (こうづま) 300	12:10(40分) はじめてのズンパ (RIKO) 300		
13:00			13:10(60分) からだ改善エクササイズ ～ピラティス～ (RYUTA) 500			
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:30(60分) ヨガ (AYAKA) 500			19:00(40分) 燃焼エアロ (RIKO) 300		
20:00	※中学生から対象					
21:00						

## 【教室受講料金】

講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます！！

**500円レッスン** 施設利用料 + 500円受講券

**300円レッスン** 施設利用料 + 300円受講券

**200円レッスン** 施設利用料 + 200円受講券

インストラクターの状況により、予定しているスケジュールでの開催ができない場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

- ・スタジオレッスンを受講する為には、トレーニング室の修了証またはスタジオ受講カードが必要です。
- ・祝日は、通常のレッスンがすべて休講となります。祝日レッスンを開催いたしません。(月曜日の祝日はレッスンを開講いたしません)