

# 3月のスケジュール

レッスンの見方...

朝・夜トレ: 45分間

ショートレッスン: 15分間

45分レッスン

サーキットトレーニング: 60分間

**NEW**

パーソナル・トレーニング予約可能時間

時間/レッスン区分	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45
月	通常			11時~ リセット エクササイズ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ フリースタイル エアロ	15時~ ウエルシス式 サーキット				
	ショート 15分			10:30~ 筋トレ						18:15~ バランスシューズ		
火	通常	9時~ 朝トレ 体幹		11時~ フリースタイル エアロ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ リセット エクササイズ	15時~ ウエルシス式 サーキット				
	ショート 15分			10:30~ ストレッチ		パーソナル・トレーニング (柴) 13時~15時				18:15~ 筋トレ		
水	通常	9時~ 朝トレ ダイエット		11時~ リセット エクササイズ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ フリースタイル エアロ	15時~ ウエルシス式 サーキット				
	ショート 15分			10:30~ バランスシューズ	パーソナル・トレーニング (柴) 12時~13時					18:15~ ストレッチ		
木	通常			11時~ フリースタイル エアロ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ リセット エクササイズ	15時~ ウエルシス式 サーキット			18:15~ 筋トレ	19:30~ 体幹 フィットネス
	ショート 15分	10:30~ ストレッチ		パーソナル・トレーニング (海老名) 11:30~18:30								
金	通常			11時~ リセット エクササイズ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ フリースタイル エアロ	15時~ ウエルシス式 サーキット				
	ショート 15分			10:30~ 筋トレ						18:15~ バランスシューズ		
土	通常			11時~ フリースタイル エアロ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ リセット エクササイズ	15時~ ウエルシス式 サーキット				
	ショート 15分			10:30~ ストレッチ						18:15~ 筋トレ		
日	通常			11時~ リセット エクササイズ	12時~ ウエルシス式 サーキット		14時~ フリースタイル エアロ	15時~ ウエルシス式 サーキット				
	ショート 15分			10:30~ バランスシューズ						18:15~ ストレッチ		

体幹フィットネス①コアフィット...3/1(木)、3/15(木)、3/29(木) ウエルシスにて19:30~  
 ②コアワーク...3/8(木) ソージュースにて19:30~  
 ③特別レッスン...3/18(日) ランエアロ 13時~13:45(スタジオ貸切)  
 ④特別レッスン...3/24(土) コアフィット 13時~13:45(スタジオ貸切)

**※営業時間 変更のお知らせ※**

3月1日から、月火水金の最終入館時間が、20時から**19時半に変更**となります。よろしくお願い致します。

①4月からレッスンスケジュールが変わります！現在調整中です。お楽しみに♪

**※3月17日(土)は終日フリータイムとなります。ご協力お願い致します。**