

グローバルアリーナ トレーニングジム 6月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
QRコードを スキャンしてスケジュールを 読み取ろう!! 	※15日(水)10:00～の ピラティスは西田先生が 代行します。 	1 ピラティス(武) 10:00～11:00 スンパ(武) 11:15～12:15 スマイルヨガ(武) 13:00～14:00 ゴスペルを歌おう! ポイストレーニングコース(ス) 14:30～15:30 ゴスペルを歌おう! 基礎レパートリーコース(ス) 15:45～16:45 ジュニアダンスⅠ(ス) 17:30～18:30 ジュニアダンスⅡ(ス) 18:30～19:30	2 JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(武) 10:00～11:00 ストレッチとジャズダンス(武) 11:15～12:15 ヴォーカルダンスリドルクラス(武) 17:00～18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(武) 18:00～19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(武) 19:00～20:00	3 ダンスエクササイズ(中) 10:00～11:00 デトックスヨガ(中) 11:15～12:15 GA体操教室(ス) 17:00～18:00 今を生き易くする為の Yoga(ス) 19:30～20:30	4 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
		6 エンジョイエアロ(中) 10:30～11:30 むくみスッキリ 骨盤体操(中) 13:30～14:30	7 フラダンス(ス) 10:00～11:00 Yoga Diet(ス) 11:15～12:15 テアダンス(ス) 17:15～18:15 ストレッチ&ピラティス(ス) 19:30～20:30	8 ピラティス(ス) 10:00～11:00 スンパ(ス) 11:15～12:15 スマイルヨガ(ス) 13:00～14:00 ゴスペルを歌おう! ポイストレーニングコース(ス) 14:30～15:30 ゴスペルを歌おう! 基礎レパートリーコース(ス) 15:45～16:45 ジュニアダンスⅠ(ス) 17:30～18:30 ジュニアダンスⅡ(ス) 18:30～19:30	9 JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:00～11:00 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:15～12:15 ヴォーカルダンスリドルクラス(ス) 17:00～18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(ス) 18:00～19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(ス) 19:00～20:00
13 エンジョイエアロ(ス) 10:30～11:30 むくみスッキリ 骨盤体操(ス) 13:30～14:30 キッズダンス(中) 15:45～16:30 NYスタイル(ス) ヒップホップ(初級) 18:45～19:30	14 フラダンス(ス) 10:00～11:00 Yoga Diet(ス) 11:15～12:15 テアダンス(ス) 17:15～18:15 ピラティス(ス) 19:30～20:30	15 ※ピラティス(中) 10:00～11:00 スンパ(中) 11:15～12:15 スマイルヨガ(中) 13:00～14:00 ゴスペルを歌おう! ポイストレーニングコース(中) 14:30～15:30 ゴスペルを歌おう! 基礎レパートリーコース(中) 15:45～16:45 ジュニアダンスⅠ(中) 17:30～18:30 ジュニアダンスⅡ(中) 18:30～19:30	16 JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(コ) 10:00～11:00 ストレッチとジャズダンス(コ) 11:15～12:15 ヴォーカルダンスリドルクラス(中) 17:00～18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(中) 18:00～19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(中) 19:00～20:00	17 ダンスエクササイズ(ス) 10:00～11:00 デトックスヨガ(ス) 11:15～12:15 GA体操教室(ス) 17:00～18:00 今を生き易くする為の Yoga(ス) 19:30～20:30	18 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
20 エンジョイエアロ(ス) 10:30～11:30 むくみスッキリ 骨盤体操(ス) 13:30～14:30 キッズダンス(中) 15:45～16:30 NYスタイル(ス) ヒップホップ(初級) 18:45～19:30	21 フラダンス(ス) 10:00～11:00 Yoga Diet(ス) 11:15～12:15 テアダンス(ス) 17:15～18:15 ピラティス(ス) 19:30～20:30	22 ストレッチ&ピラティス(ス) 10:00～11:00 スンパ(ス) 11:15～12:15 スマイルヨガ(ス) 13:00～14:00 ゴスペルを歌おう! ポイストレーニングコース(ス) 14:30～15:30 ゴスペルを歌おう! 基礎レパートリーコース(ス) 15:45～16:45 ジュニアダンスⅠ(ス) 17:30～18:30 ジュニアダンスⅡ(ス) 18:30～19:30	23 JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:00～11:00 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:15～12:15 ヴォーカルダンスリドルクラス(ス) 17:00～18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(ス) 18:00～19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(ス) 19:00～20:00	24 ダンスエクササイズ(ス) 10:00～11:00 デトックスヨガ(ス) 11:15～12:15 GA体操教室(ス) 17:00～18:00 今を生き易くする為の Yoga(ス) 19:30～20:30	25 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
27 エンジョイエアロ(中) 10:30～11:30 むくみスッキリ 骨盤体操(中) 13:30～14:30 キッズダンス(コ) 15:45～16:30	28 フラダンス(ス) 10:00～11:00 Yoga Diet(ス) 11:15～12:15 テアダンス(ス) 17:15～18:15 ピラティス(ス) 19:30～20:30	29 ピラティス(ス) 10:00～11:00 スンパ(ス) 11:15～12:15 スマイルヨガ(ス) 13:00～14:00 ゴスペルを歌おう! ポイストレーニングコース(ス) 14:30～15:30 ゴスペルを歌おう! 基礎レパートリーコース(ス) 15:45～16:45 ジュニアダンスⅠ(コ) 17:30～18:30 ジュニアダンスⅡ(コ) 18:30～19:30	30 JEMやさしい筋トレと 簡単ステップワーク(ス) 10:00～11:00 ストレッチとジャズダンス(ス) 11:15～12:15 ヴォーカルダンスリドルクラス(ス) 17:00～18:00 ヴォーカルダンスキッズクラス(ス) 18:00～19:00 ヴォーカルダンスジュニアクラス(ス) 19:00～20:00	【レッスン会場】 (ス)スタジオ (武)武道場 (中)中会議室 (体)体育館 (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>	
※NYスタイルヒップホップ 月曜日(月2回)は、月会費2,200円です。予約制となっております。対象…3歳～大人					

※利用料(お子様向けレッスン以外)…1レッスン(770円)・回数券(7,700円 11回繰り)・レッスンフリーパス(6,380円)