

12月1月レッスンスケジュール



YUZZ FITNESS
ユズフィットネス

月曜

サークルレッスン※
バレエ
Rバレエサークル主催
10:00-11:15
問合せ 担当杉原
090-3095-9280

12:30-13:30
50から70歳代の
健康体操教室
宮園

13:45-14:45
ヨガ
NAOKO

サークルレッスン※
モダンバレエ
五十嵐生野
モダンバレエスタジオ主催

初等部 15:30-17:00
中等部 16:30-18:00
高等部 18:00-20:00

見学体験受付中
(事前連絡必要)
問合せ 担当五十嵐
025-266-7945

20:30-21:30
ZUMBA
清水 (ズンバ)

←マークは
内履きが必要です

火曜

10:00-10:45
踏み台エアロ
宮園

11:00-12:00
50から70歳代の
健康体操教室
宮園

13:45-14:45
エアロビクス
佐野 60分

15:00-16:00
ヨガ
清水

水曜

10:00-10:45
バレトン
杉原

11:00-12:00
ZUMBA
内田 (ズンバ)

13:30-14:30
ヨガ
NAOKO

第3
水曜日
休館日

木曜

サークルレッスン※
フラダンス
メイツ・クレイ・バカラナ主催
月謝 6,000円 (月4回)

10:00-12:00
見学体験受付中
(事前連絡必要)
問合せ 担当佐藤
090-8646-4295

13:30-14:30
50から70歳代の
健康体操教室
宮園

15:00-16:00
脂肪燃焼エアロ
長井

19:30-20:15
バレトン
杉原

20:30-21:30
ZUMBA
内田 (ズンバ)

金曜

10:00-10:45
エアロビクス
佐野 45分

11:00-12:00
ヨガ
清水

12:30-13:30
アクティビシニアにオススメ
リズム体操&
宮園 ストレッチ

13:45-14:45
ZUMBA
清水 (ズンバ)

15:00-16:00
体幹運動 &
ストレッチ
長井

18:30-19:30
美と健康のヨガ
MAYUMI

19:45-20:45
ZUMBA
清水 (ズンバ)
MAYUMI

土曜

9:30-10:30
ヨガ
MAYUMI

サークルレッスン※
フラメンコ
田中紀子
フラメンコ教室主催
入会金 5,000円
月謝 6,500円 (月4回)

入門クラス 10:30-11:30
初級クラス 11:45-12:45
中級クラス 12:00-14:00

問合せ 担当田中
090-1123-3598
norikomanoli@gmail.com
<http://www.tanakanoriko.com/>

45分レッスン
500 円
60分レッスン
600 円

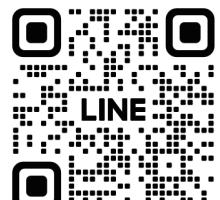
予約・申込
必要ありません。
お時間までにお越しください。

第3水曜・日曜・祝日休館

※サークルレッスンへのお問合せは
直接担当者までご連絡ください。
※16歳未満の方は参加できません。



LINE から
ホームページ
スケジュール
休講案内など
ご覧になります。
直接お問合せも
可能です。



↑
お友達追加

年末年始休館12月28日(日)~1月4日(日)

19:00-20:00
ZUMBA
清水 (ズンバ)

20:30-21:30
ヨガ
清水

サークルレッスン※
**ジュニア
バレエ**

対象: 3~18歳
Rバレエサークル主催
17:45-18:45
問合せ 担当杉原
090-3095-9280

19:30-20:15
バレトン
杉原

20:30-21:30
ZUMBA
内田 (ズンバ)

20:30-21:30
ZUMBA
清水 (ズンバ)

TEL 050-7114-7775

レッスン中などでお電話に出れない場合がございます。
留守番電話にご連絡先を入れてもらえば折り返します。

<http://yuzzfit.com>