

フィットネスクラブ ペアーレVIE クラブレッスン表 2017年10月～2018年3月

☎0277-44-8000

H29.10.30

月	火	水	木	金	土
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30					9:30~10:45 はじめての大人のバレエ 天田
10:00	9:45~10:45 ピラティス 早川				
11:00		10:30~12:00 エアロビクス 中村	10:45~11:30 エアロボクササイズ 福士	10:30~11:30 ZUMBA(ズンバ) 香里	11:00~12:00 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
12:00	11:00~12:00 からだにやさしいヨガ 早川		11:45~12:30 ピラティス 福士	11:45~12:45 美ボディフラ(nani Aloha) 香里	
13:00	12:15~13:15 楽しいステップ (踏み台昇降) 井倉	12:45~13:45 パワーヨーガ 新井			
14:00		14:00~15:00 レディースフィットネス 松島(悠)	13:30~14:30 たのしく減量トレーニング 竹澤	13:30~14:30 バレトン&ポルドブラ ~きれいなカラダをつくるエクササイズ~ MAMI	14:25~15:25 ハタヨガⅡ 早瀬
15:00		15:00~16:30 はじめての太極拳 須永			
16:00				15:15~16:15 ひざの痛み・肩こり猫背・ 腰痛予防エクササイズ 高橋(登)	
17:00					17:00~18:15 エアロビクス 橋本
18:00	18:00~19:00 ダンスエクササイズ 真里	★ 18:15~19:15 ダイエットエクササイズ 春山	18:30~19:30 ハタヨガ・ベーシック 早瀬	18:30~19:30 ピラティス 福士	
19:00	18:45~19:45 ジャズダンス 高橋(登)		18:45~19:30 ZUMBA(ズンバ) 加藤	18:45~19:45 タヒチアンダンス Tammy	
20:00	19:15~20:15 フィットネス フラ 春山	第1・3 19:50~20:50 パワーヨーガ MAYUMI	19:45~20:45 ハタヨガⅡ 早瀬	19:45~20:45 エアロビクス 井倉	19:30~20:30 ハタヨガ・ベーシック 早瀬
21:00					

定員数有り

※講座によっては時間・内容等、変更になる場合がございますのでご了承下さい。

■ ... 3F スタジオ2

Ⓢ開始時間を過ぎての参加は危険防止の為、ご遠慮下さい。

★ ... 時間変更講座



ペアール桐生

PEARE

ペアール

VIE  
ヴィー

VIE

ヴィー

平成29年10月1日～平成30年3月31日

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

1

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

…休館日（日曜・祝日）

…ペアールVIE フィットネス ワンコインデー（来期継続者のみ）

・カルチャー講座はお休みになります。

・12/26(火)・27(水)・28(木)はどなたでも500円ご利用できます。

〒376-0046 群馬県桐生市宮前町2-12  
TEL 0277-44-8000 FAX 0277-44-8500  
<http://www.peare.co.jp/>