

鯖江店

12月

土曜週替わりプログラム

	18:30～19:15
12/6	ヨガ＆ピラティス グループセントジャー 三田村 IR
12/12	ラディカルパワー45 天谷 IR
12/20	18:30～19:00 スピードバーニング 渡邊 IR
12/27	

鯖江店

12月

日曜週替わりプログラム

	12:15～13:00
12/7	14:00～14:45 ヨガ&ピラティス グループセンター 三田村 IR
12/14	10:30～11:20 ※プール アクアウォーキング&ダンベル 山下 IR
12/21	12:15～12:45 スピードバーニング 渡邊 IR
12/28	

越前店
12月

日曜週替わりプログラム

	10:30～
12/7	ベーシックヨガ 林IR
12/14	ユーバウンド45 渡邊 IR
12/21	スピードバーニング 幸山 IR
12/28	ヨガ・ピラティス グループセンタジー 黒田 IR

敦賀店

12月

土曜週替りプログラム

	12:30～
12/6	やさしめステップ 横井IR
12/13	たのしくリズム体操 田中IR
12/20	HOTヨガ45 横井IR
12/27	たのしくリズム体操 田中IR

敦賀店
12月

日曜週替りプログラム

	13:00～	14:00～
12/7	ボディパンプ45 田中IR	バランスボール 田中IR
12/14	ヨガ・スタイル グループセンタジー 横井IR	HOTパワーヨガ45 横井IR
12/21	13:00～13:30 やさしめステップ 横井IR	13:45～14:30 HOTヨガ45 横井IR
12/28	ボディパンプ45 田中IR	ユーバウンド45 田中IR

福井西店

12月

土曜週替りプログラム

	18:15～
12/6	パワーカーディオ45 揚原IR
12/13	ヨガ &ピラティス グループセンタジー 藤村IR
12/20	ビートボクシング 横地IR
12/27	ユーバウンド45 横地IR

福井西店
12月

日曜週替りプログラム

	10:15～ (アクアプログラム)	14：30～
12/7	アクアウォーキング アクアダンベル	ベーシックヨガ 山本IR
12/14	アクアウォーキング アクアダンベル	ラディカルパワー45 揚原IR
12/21	アクアウォーキング アクアダンベル	特別レッスン ※別紙参照ください
12/28	アクアウォーキング アクアダンベル	ベーシックヨガ 村居IR

福井南店
12月

日曜週替りプログラム

	10 : 30～	11 : 30～	14:00～
12/7	ベーシックヨガ 乾IR	ラディカルパワー45 乾IR	HOTヨガ 乾IR
12/14	ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井IR	UBOUND45 細井IR	HOTヨガ 細井IR
12/21	有料スタジオイベント 10:00～11:00	有料スタジオイベント 11:15～11:45	HOTヨガ 乾IR
12/28	ヨガ&ピラティス グループセンタジー 細井IR	UBOUND45 細井IR	HOTヨガ 細井IR