



7月隔週レッスンのご案内

スタジオ							アクア				
月曜日		金曜日		土曜日			水曜日		土曜日		
12:30~13:20		20:00~20:30		10:30~11:20			20:00~20:45		14:00~14:45		
13:30~14:10(15)		BEAT BOX WORKOUT		○10:00・11:30も同じ担当者です○			12:20~12:50		19:00~19:50		
							アクアビクス		シェイプアップアクア		
6日	草水 ワンポイント筋トレ	3日	野口	4日	山元 フットセラピー	田中 ファンクショナルヨガ	er!☆ リトモス	1日	内木場	4日	高橋
	田中 ひめトレ										
13日	根井 ボディシェイプ	10日	江平	11日	野元 ヨガストレッチ	田中 ファンクショナルヨガ	篠原 ZUMBA	8日	浅野	11日	田中
	田中 THINKING YOGA										
20日	園田 エアロジョグ50	17日	坂元	18日	野元 ヨガストレッチ	KIYO パワーヨガ	福元 ピラヨガ	15日	園田	18日	田中
	田中 ひめトレ										
27日	根井 ボディシェイプ	24日	江平	25日	山元 THINKING YOGA	山口 パワーヨガ	篠原 ZUMBA	22日	浅野	25日	高橋
		31日	坂元					29日	園田		

●スタジオ予約制レッスン (朝~昼のクラスに限ります)●

●ヨガクラス(25名) ●フットセラピー(25名) ●ひめトレ(15名) ●プロジェクションワークアウト(20名)

|