



8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		
3日	草水 ワンポイント筋トレ	7日	江平	1日	野元 ヨガストレッチ	田中 ファンクショナルヨガ	er!☆ リトモス	5日	浅野	1日	田中
	田中 ひめトレ										
10日	坂元 BAET BOX	14日	休館日	8日	山元 フットセラピー	KIYO パワーヨガ	篠原 ZUMBA	12日	休館日	8日	高橋
	田中 THINKING YOGA										
17日	根井 ボディシェイプ	21日	坂元	15日	休館日			19日	内木場	15日	休館日
	田中 ひめトレ										
24日	根井 ボディシェイプ	28日	江平	22日	山元 THINKING YOGA	山口 パワーヨガ	篠原 ZUMBA	26日	園田	22日	田中
31日	園田 ボールエクササイズ			29日	野元 ヨガストレッチ	田中 ファンクショナルヨガ	er!☆ リトモス			29日	高橋

●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)

|