



9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		
7日	草水 ワンポイント筋トレ	4日	江平	5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	2日	内木場	5日	田中
	田中 ひめトレ										
14日	坂元 BEAT BOX	11日	坂元	12日	山元 フットセラピー	KIYO パワーヨガ	篠原 ZUMBA	9日	園田	12日	高橋
	田中 THINKING YOGA										
21日	根井 ボディシェイプ	18日	江平	19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	16日	浅野	19日	田中
	田中 ひめトレ										
28日	根井 ボディシェイプ	25日	坂元	26日	山元 THINKING YOGA	山口 パワーヨガ	篠原 ZUMBA	23日	園田	26日	高橋
								30日	浅野		

●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)

|