

1月隔週レッスンのご案内 1月9日(土)改正版

スタジオ				プール			
月曜日		土曜日		水曜日		土曜日	
12:30~FUN		10:00・10:30・11:30		19:00~19:50		20:00~20:45	
13:30~ひめトレ・ヨガ		12:20~12:50		アクアビクス		シェイプアップアクア	
4日	草水 ワンポイント筋トレ	2日	休 講	6日	内木場	2日	休講
	田中 ひめトレ						
11日	宮崎コアストレッチ	9日	野元 ヨガストレッチ	13日	田中	9日	田中
	宮崎骨トレ		田中 ファンクショナルヨガ				
18日	根井 ボディシェイプ	16日	野元 ヨガストレッチ	20日	園田	16日	高橋
	田中 ひめトレ		KIYO パワーヨガ				
25日	根井 ボディシェイプ	23日	山元 フットセラピー	27日	園田	23日	田中
	田中 THINKING YOGA		山口 パワーヨガ				
		30日	山元 THINKING YOGA			30日	高橋
			田中 ファンクショナルヨガ				