

2021年 6月隔週レッスンのご案内

| スタジオ | | | | プール | | | |
|---------------|------------------|-------------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|-----|
| 月曜日 | | 土曜日 | | 土曜日 | | 水曜日 | |
| 12:30~FUN | | 10:00・10:30・11:30 | | 19:00~19:50 | 14:00~14:45 シェイプアップアクア | 20:00~20:45 | |
| 13:30~ひめトレ・ヨガ | | 12:20~12:50 | | | | アクアビクス | |
| 7日 | 草水 ワンポイント筋トレ | 5日 | 野元 ヨガストレッチ | 園田 エアロジヨグ50 | 高橋 | 2日 | 内木場 |
| | 田中 ひめトレ | | 田中 ファンクショナルヨガ | | | | |
| 14日 | 根井 ボディシェイプ | 12日 | 野元 ヨガストレッチ | 篠原 ZUMBA | 田中 | 9日 | 園田 |
| | 田中 THINKING YOGA | | KIYO パワーヨガ | | | | |
| 21日 | 根井 ボディシェイプ | 19日 | 山元 フットセラピー | 福元 ピラヨガ | 高橋 | 16日 | 浅野 |
| | 田中 ひめトレ | | 丸野 パワーヨガ | | | | |
| 28日 | 根井 ボディシェイプ | 26日 | 山元 THINKIKG YOGA | 篠原 ZUMBA | 田中 | 23日 | 園田 |
| | | | 田中 ファンクショナルヨガ | | | | |
| | | | | | | 30日 | 浅野 |