



5月隔週レッスンのご案内

						ア ク ア					
月曜日		土曜日				水曜日		土曜日			
12:30~13:20		10:30~11:20		12:20~12:50		19:00~19:50		20:00~20:45		14:00~14:45	
13:30~14:10(15)		○10:00・11:30も同じ担当者です○						アクアピクス		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	野元	田中	福元	6日	内木場	2日	田中		
	田中 ひめトレ		ヨガストレッチ	ファンクショナルヨガ	ピラヨガ						
11日	野口&江平BEAT BOX WORKOUT	9日	野元	田中	篠原	13日	浅野	9日	高橋		
	田中 THINKING YOGA		ヨガストレッチ	ファンクショナルヨガ	ZUMBA						
18日	根井 ボディシェイプ	16日	山元	KIYO	er!☆	20日	園田	16日	園田		
	田中 ひめトレ		THINKING YOGA	パワーヨガ	リトモス						
25日	根井 ボディシェイプ	23日	山元	山口	篠原	27日	浅野	23日	高橋		
			THINKING YOGA	パワーヨガ	ZUMBA						
		30日	山元	山口	山本&坂元			30日	田中		
			フットセラピー	パワーヨガ	BEATBOXWORKOUT						

●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) ●プロジェクトワークアウト(20名)

