

【GWレッスン予定】

【2階研修室で実施致します】				4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
月	ビギナーエアロ	12:00~12:45	所							休講	
	腰痛・股関節改善ヨガ	13:00~13:45	菊地							休講	
	骨盤ケア	19:00~19:45	中山							休講	
	リセットヨガ	20:00~21:00	中山							休講	
火	ソフトエアロ	10:30~11:30	嵩田	○							休講
	バランスコンディショニング	13:00~14:00	細田	○							休講
	ファンクショナルBCヨガ	14:15~15:15		○							休講
水	ZUMBA	12:00~13:00	嵩田		○						
	バランスボール	13:15~13:45	細田		○						
	BCピラティス	14:00~15:00			○						
金	リセットヨガ	14:00~15:00	中山				○				
土	マットサイエンス	13:00~14:00	櫻井					○			
日	シェイプエアロ	14:00~15:00	所						休講		

急遽、休講になる場合がございます。来館前にホームページから最新情報をご確認ください。