


スタジオレッスン 1月

1/12(火)～

月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:45 太極拳 担当:シン	9:45 ボディ コンディショニング 担当:みねぎし		9:45 アクティブヨガ 担当:きうち	9:45 フィーリング バレエ 担当:はるやま	10:00 チェアー エクササイズ 担当:きたの
11:00	11:00 ゆがみ改善 ストレッチ 担当:きうち					
12:00		12:15 ヨーガ 担当:なかた	12:30 癒されストレッチ 担当:きうち	12:30 ラテン エクササイズ 担当:なかしんでん	12:15 ヨーガ 担当:サイタ	12:15 太極拳 入門 担当:せき
13:00	13:30 かんたん ステップ 担当:サイタ		13:30 チェアー エクササイズ 担当:ねぎし	13:30 青竹&バランス コーディネーション 担当:いとう	13:30 ピラティス 担当:aya	13:30 リズムマスター 担当:あらい
14:00	14:30 ウォーキング エアロ 担当:きたの	14:40 はじめてエアロ 担当:きたの	15:00 らくらくエアロ 担当:みずかみ		14:45 エナジーヨガ 担当:aya	
15:00		15:40 チェアー エクササイズ 担当:きたの	15:45	15:45 カルチャー(有料) 機能改善教室 担当:いとう		15:25 ボクシング エクササイズ 担当:きたの
16:00			16:30 カルチャー(有料) バレエ教室 担当:はるやま			16:40 ヨーガ 担当:サイタ
17:00						
18:00						
19:00	19:00 初めてジャズダンス 担当:かみや	18:45 アクティブヨガ 担当:きうち	19:00 ヨガ ベーシック 担当:よしむら	19:00 リラクゼーション ヨガ 担当:よしだ		
20:00						
21:00						
22:00						

休館日

…予約制のレッスンとなります。

 …初めての方でも安心です。

※ただいま感染症対策により定員数を20名までとさせていただきます。開始時間、レッスンの本数、時間の調整を行っておりますのでご注意ください。

※時短営業の為20:00以降のレッスンは2/7までございません。

※全体の強度設定を下げて行っております。