

6月レッスンスケジュール

やさしいクラス
慣れてきたクラス
鍛えるクラス

日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 10:45	6/23 休講 やさしいヨガ 新田	TRX 木村	リズムダンス 両宮	リフレッシュヨガ 新田	かんたんエアロビ 両宮	ストレッチポール 新田
11:30 ~ 12:15	ストレッチポール 新田				TRX 木村	リズムダンス 両宮
13:30 ~ 14:15	休館日					TRX 木村
15:00 ~ 15:45	かんたんエアロビ 両宮	下半身のやさしい エクササイズ 木村	ストレッチポール 新田	痩せる体幹 木村	上半身のやさしい エクササイズ 木村	リフレッシュヨガ 新田
18:15 ~ 19:00		ウェーブリング ストレッチ 両宮		TRX 木村		
19:30 ~ 20:15	全身ワークアウト 木村		TRX 新田		やさしいヨガ 新田	

《ご案内》

- ※各レッスン開始 30分前より、レッスン予約カードをフロントにご用意いたします。
- ※レッスン予約カードは、おひとり様につき1枚お取りください。
- ※定員(7名~9名)に達しますとご参加いただけない場合がございますのでご了承ください。