

7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	
							7/19 代行
10:00 ~ 10:45	やさしいヨガ 新田	TRX 木村	リズムダンス 雨宮	リフレッシュヨガ 新田	かんたんエアロビ 雨宮	ウェーブリング ストレッチ 雨宮	9:30 ~ 10:15
11:45 ~ 12:30	ストレッチポール 新田				TRX 木村	脂肪燃烧 エクササイズ 吉田	11:15 ~ 12:00
						TRX 木村	13:00 ~ 13:45
15:00 ~ 15:45	かんたんエアロビ 雨宮	トータル フィットネス 吉田	ストレッチポール 新田	痩せる体幹 木村	トータル フィットネス 木村	お腹スッキリヨガ 新田	14:45 ~ 15:30
18:15 ~ 19:00		ウェーブリング ストレッチ 雨宮		やさしい ボディメイク 木村			
19:30 ~ 20:15	脂肪燃烧 エクササイズ 吉田		TRX 新田		やさしいヨガ 新田	ウェーブリング ストレッチ 雨宮	

7/19 代行情報

ウェーブリング
ストレッチ
雨宮

↓

ストレッチポール
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。