

8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		
休館日								8/9 代行	
		10:00 ~ 10:45	ベーシックエアロ 岩館 	リフレッシュヨガ 新田 	リズムダンス 雨宮 	整える ボディワーク 浅沼 	痩せる体幹 木村 	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ストレッチ 雨宮 	脂肪燃焼 エクササイズ 吉田 	11:15 ~ 12:00
								TRX 木村 	13:00 ~ 13:45
		15:00 ~ 15:45	リズムダンス 雨宮 	トータル フィットネス 吉田 	TRX 木村 	かんたんエアロビ 雨宮 	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		やさしい ボディメイク 木村 		TRX 新田 			
		19:30 ~ 20:15	脂肪燃焼 エクササイズ 吉田 		痩せる体幹 木村 		やさしいヨガ 新田 	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。