

10月の代行・休講レッスン一覧

10月3日(金)

15:00~15:45

リズムダンス
雨宮 😊



TRX
新田 😊

19:30~20:15

ウェープリング
ストレッチ
雨宮 📖



休講

10月4日(土)

9:30~10:15

ウェープリング
ストレッチ
雨宮 📖



休講

11:00~15:45

脂肪燃焼
エクササイズ
雨宮 😊



脂肪燃焼
エクササイズ
渡辺 😊

14:45~15:30

骨盤調整ヨガ
新田 📖



痩せる体幹
木村 😊

10月16日(木)

10:00~10:45

整える
ボディワーク
浅沼 📖



ストレッチポール
新田 📖

18:15~19:00

かんたんエアロビ
雨宮 😊



スペシャル
レッスン

10月18日(土)

14:45~15:30

骨盤調整ヨガ
新田 📖



痩せる体幹
木村 😊

10月のスペシャルレッスン

「股関節を整える」担当: 渡辺

股関節に必要な機能を高めるための
ストレッチやエクササイズを行います。

開催
日時

第1回 10月14日(火) 11:45~12:30

第2回 10月16日(木) 18:30~19:15

※レッスン内容は両日同じです。