

11月の代行・休講レッスン一覧

11月4日(火)

10:00~10:45

リズムダンス
雨宮



スペシャル
レッスン

※時間は10:00~11:00に
変更になります

11月6日(木)

15:00~15:45

お腹スッキリヨガ
新田



痩せる体幹
木村



11月8日(土)

15:15~16:00

TRX
木村



休講

11月26日(水)

10:00~10:45

脂肪燃焼
エクササイズ
雨宮



ベーシックエアロ
岩館



15:00~15:45

TRXストレッチ
雨宮



ストレッチポール
新田



11月のスペシャルレッスン

「リラクゼーションヨガ」 担当: 新田

呼吸や体の感覚に意識を向け、ゆったりと丁寧に基本のポーズを行います。
日常の疲れやストレスの解消にオススメです。

第1回 11月 4日(火) 10:00~11:00

第2回 11月19日(水) 18:30~19:30

※レッスン内容は両日同じです。1時間のレッスンとなります。