

スタジオタイムスケジュール

2020.8～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	10:00～11:00 なちゆるるヨガ 山本	10:00～11:00 バランスボール &ダンベル 山本	10:00～11:00 ボディ メンテナンス KAY	10:00～11:00 経絡ストレッチ&ヨガ 杉山	定	10:00～11:00 シェイプ ストレッチ 浅川	10:00～11:00 ストレッチ &リラックス 篠田
11:00						休	
12:00					日		
13:00						休	
14:00	第1・3 身体にやさしい ストレッチ&ポール 佐久間	14:00～15:00 健康太極拳 笠島	14:00～15:00 背骨 コンディショニング 体操 川村	14:00～15:00 健康& ストレッチポール 斉藤	休		14:00～15:00 背骨 コンディショニング 体操 平田
15:00	第2・4 背骨・ヨガ Katsue					日	
16:00					休		
17:00		17:00～18:00 キッズダンス子供 山本				日	
18:00		18:05～19:05 キッズダンス子供 山本			休		
19:00						日	
20:00		19:30～20:30 アクティブ コンディショニング 細田	19:30～20:30 スタイルアップ エクササイズ 梶原		休		

☆プログラム内容は変更される事が有ります、あらかじめご了承下さい。

☆レッスン時はマスクの着用をお願いしております。

☆レッスン参加は先着順になります。(定員18名)

☆スタジオレッスンの途中入場は固くお断りさせていただきます。

営業時間 9:30～21:30

ジム 9:30～20:30

定休日 金曜日

TEL 055-282-7610