

スタジオタイムスケジュール

2020.10～

	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 やさしいエアロ  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		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							
12:00							
13:00							
14:00	14:00～15:00 いきいき 健康アップ  浅川	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		14:00～15:00 背骨 コンディショニング 体操 平田	14:00～15:00 背骨 コンディショニング 体操 川村
15:00							
16:00							
17:00		17:00～18:00 キッズダンス子供  山本					
18:00		18:05～19:05 キッズダンス子供  山本					
19:00		19:20～20:20 バランスボール &ダンベル  山本	19:30～20:30 1・2週 ズンバ 3・4週 エアロ  浅川	19:30～20:30 経絡ストレッチ&ヨガ 杉山		18:30～19:30 GOGOエアロ  細田	
20:00	19:30～20:30 初・中級エアロ  斉藤						

定

休

日

☆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)

☆5週目のレッスンはお休み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