

スタジオタイムスケジュール

2020.11～

	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					
20:00	19:30～20:30 初・中級エアロ 斉藤		19:30～20:30 1・2週 ズンバ 3・4週 Sエアロ 浅川	19:30～20:30 経絡ストレッチ&ヨガ 杉山		17:00～18:00 GOGOエアロ 細田	

定

休

日

変

☆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