



# 8月 スタジオレッスン案内



月	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週
	15:00~15:45	スロートレーニング	【生方】	毎週
	18:30~19:15	ポルトブラ	【名塚】	毎週

火	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】★	毎週
---	-------------	-----------	---------	----

水	9:45~10:15	ストレッチなでしこ	【スタッフ】★	毎週
	11:00~11:45	バレエエクササイズ	【KEI】	毎週
	15:00~15:45	うおーきんぐエアロ	【あやこ】	毎週
	18:45~19:30	ゴルフコンディショニング	【マリ】	毎週

木	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	【マリ】	25日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】★	4日・18日

金	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週
	15:00~15:45	ゴルフコンディショニング	【マリ】	5日・19日
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	12日・26日

土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	6日・20日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】★	27日

★印のレッスンについて、3名以上の参加がない場合休講とさせていただきますのでご了承ください。

★休講 8月1日 ポルトブラ 8月12日 やさしいヨガ \*代行レッスンはございません

★8月11日・13日・15日は休館日とさせていただきます。