



# 9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】	8日 (休講22日)
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】★	1日・15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】	2日・16日・30日
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	9日

土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	3日・17日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】★	10日・24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 9月22日 ゴルフコンディショニング \*代行レッスンはございません

★9月19日・23日・29日は休館日とさせていただきます。

●イベントレッスン 9/13(火) 11:00~11:45 はずんでボールビクス【mana】