



11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	予約制 7名まで はずんでボールボックス	【fusa】	21日
	★15:00~15:45	イベントレッスン リラクゼーションヨガ	【NAOMI】	7日・14日 ・28日
	18:30~19:15	ポルトブラ	【名塚】	毎週
火	10:30~11:00 (9:45~10:15)	ストレッチなでしこ 8日はイベントレッスンのため時間変更	【スタッフ】	毎週 (8日)
	★11:00~11:45	予約制 7名まで はずんでボールボックス	【mana】	8日
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】	10日・24日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】	17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】	4日・18日
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	11日・25日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	5日・19日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【スタッフ】	12日・26日

★11月3日・23日は休館日とさせていただきます。

※はずんでボールボックスは各レッスン7名までのご予約制です。参加をご希望の方はスタッフまでお申し付けください。また、8日のストレッチなでしこは9:45~10:15へ変更となりますのでご注意ください。