



12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】	19日
	★15:00~15:45	イベントレッスン リラクゼーションヨガ	【NAOMI】	5日・12日 ・26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 13日はイベントレッスンのため時間変更	【スタッフ】	毎週 (13日)
	★11:00~11:45	予約制 7名まで はずんでボールボックス	【mana】	13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】	7日・14日・21日
木	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	【マリ】	8日・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
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	9日・23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

★12月28日は18時閉館、29日・30日・31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、13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。