



1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 はずんでボールピクス | 〔fusa〕 | 16日 |
| | 15:00~15:45 | リラクゼーションヨガ | 〔NAOMI〕 | 23日・30日 |
| | 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 10日はイベントレッスンのため時間変更 (9:45~10:15) | 〔スタッフ〕 | 毎週 |
| | ★11:00~11:45 | 予約制 7名まで はずんでボールピクス | 〔mana〕 | 10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〕 | 12日・26日 |
| | 10:30~11:00 | ストレッチなでしこ | 〔スタッフ〕 | 5日・19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〕 | 6日・20日 |
| | 15:00~15:45 | 骨・関節体操 | 〔マリ〕 | 13日・27日 |
| 土 | 10:30~11:15 | やさしいヨガ | 〔Satoko〕 | 7日・21日 |
| | 10:30~11:00 | ストレッチなでしこ | 〔スタッフ〕 | 14日・28日 |

★1月2日・3日・9日は休館日とさせていただきます。

※はずんでボールピクスは各レッスン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、10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。