



## 2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〕	20日
	15:00~15:45	リラクゼーションヨガ	〔NAOMI〕	6日・13日・27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 21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 はずんでボールボックス	〔mana〕	21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	ピラティス	〔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〕	9日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	〔スタッフ〕	2日・16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〕	3日・17日
	15:00~15:45	骨・関節体操	〔マリ〕	10日・24日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	〔Satoko〕	4日・18日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	〔スタッフ〕	25日

★2月11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火曜(午前の部)は  
インストラクターの都合で第3火曜に変更となります。

※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、21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。