



3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	〔mana/fusa/mayu〕	6日・20日
	15:00~15:45	リラクゼーションヨガ	〔maki〕	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 14日は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/fusa/mayu〕	14日
水	9:45~10:15	ストレッチなでしこ	〔スタッフ〕	毎週
	10:45~11:30	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・30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・31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〕	11日・25日

★3月1日・21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、14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。