



## 4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	〔mana/fusa/mayu〕	3日・17日
	15:00~15:45	リラクゼーションヨガ	〔maki〕	10日・24日
	18:15~19:00	ポルトブラ	〔名塚〕	毎週
火	10:30~11:00	ストレッチなでしこ 11日は9:45~10:15	〔スタッフ〕	毎週
	11:00~11:45	予約制 7名まで はずんでボールピクス	〔mana/fusa/mayu〕	11日・25日
水	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〕	13日・27日
金	9:45~10:15	ストレッチなでしこ	〔スタッフ〕	毎週
	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〕	7日・21日
	15:00~15:45	骨・関節体操	〔マリ〕	14日・28日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	〔Satoko〕	1日・15日

★4月29日は休館日とさせていただきます。

★水曜9:45のストレッチなでしこは金曜9:45に移動となります。

★しばらくの間、木曜・土曜のストレッチなでしこは休講となります。

※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、11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。