



5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	はずんでボールビクス	【mana/fusa/mayu】	1日・15日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	8日・22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	【太田】	2日・16日・30日
	9:45~10:15	ストレッチなでしこ2	【太田】	9日・23日
	11:00~11:45	はずんでボールビクス	【mana/fusa/mayu】	9日・23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】	11日・25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】	19日
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	12日・26日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	20日

★5月3日~6日は休館日とさせていただきます。

※はずんでボールビクスは5月より予約制ではなく、他のレッスンと同じように当日に来ていただければ参加できるようになりました。人数が多いときには先着順となります。また、9日・23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。