



## 6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】 | 5日・19日     |
|   | 15:00~15:45 | こしらくピラティス    | 【木村】             | 12日・26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】             | 6日・13日・20日 |
|   | 9:45~10:15  | ストレッチなでしこ2   | 【太田】             | 27日        |
|   | 11:00~11:45 | はずんでボールビクス   | 【mana/fusa/mayu】 | 27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】             | 8日・22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】             | 2日・16日・30日 |
|   | 15:00~15:45 | 骨・関節体操       | 【マリ】             | 9日・23日     |
| 土 | 10:30~11:15 | やさしいヨガ       | 【Satoko】         | 3日・17日     |

★6月29日は休館日とさせていただきます。

※第2、第4火曜日午前中のはずんでボールビクスは6月より、第4火曜日のみのレッスンとなります。また、27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。