



7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】	3日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	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	【太田】	4日・11日・18日
	9:45~10:15	ストレッチなでしこ2	【太田】	25日
	11:00~11:45	はずんでボールビクス	【mana/fusa/mayu】	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/ピラティス	【あやこ/木村】	5日・26日/12日・19日
	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・29日

~7月15日は休館日とさせていただきます~