

10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	はずんでボールボックス	【mana/fusa/mayu】	16日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	23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	【喜多】	3日・10日・17日・31日
	9:45~10:15	ストレッチなでしこ2	【喜多】	24日
	11:00~11:45	はずんでボールボックス	【mana/fusa/mayu】	24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】	12日・26日
---	-------------	--------------	------	---------

金	9:45~10:15	ストレッチなでしこ	【喜多】	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】	6日・20日
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	13日・27日

土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	21日
---	-------------	--------	----------	-----

～10月7日、19日は休館日とさせていただきます～