

1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	はずんでボールピクス	【mana/fusa/mayu】	15日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	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	【喜多】	毎週
---	-------------	-----------	------	----

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】	10日、17日、24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】	11日 25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	かんせつコンディショニング	【マリ】	毎週

土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	6日 20日
---	-------------	--------	----------	--------

1月1日、2日、3日、8日、18日は休館日とさせていただきます。