

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	はずんでボールピクス	〔mana/fusa/mayu〕	1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	〔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〕	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
---	-------------	--------------	------	-----

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
---	-------------	--------	----------	--------

7月15日、18日、24日、25日は休館日とさせていただきます。