

# 9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]]	2日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	[[木村]]	9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]]	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	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]]	7日 21日
---	-------------	--------	------------	--------

9月5日、16日、19日、23日は休館日とさせていただきます。