

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	はずんでボールビクス	〔mana/fusa/mayu〕	7日 21日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	〔木村〕	28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〕	10日 24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〕	5日 19日
---	-------------	--------	----------	--------

10月3日、14日、17日は休館日とさせていただきます。