

# 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	はずんでボールビクス	〔fusa/mayu〕	6日 20日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	〔木村〕	27日
	18:15~19:00	ポルトブラ	〔名塚〕	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〕	8日 15日 22日
木	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	〔マリ〕	9日
金	11:00~11:45	やさしいヨガ	〔Satoko〕	毎週
	15:00~15:45	関節コンディショニング	〔マリ〕	10日 17日 31日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	〔Satoko〕	11日 25日