

7月 スタジオレッスン案内



月	11:00~11:45	やさしいヨガ	〔Satoko〕	7日 14日
	11:00~11:30	ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	28日
	15:00~15:45	はずんでボールビクス	〔Fusa〕	7日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	〔木村〕	14日 28日
	18:15~19:00	ポルトブラ	〔名塚〕	7日 14日
	18:15~18:45	イベントレッスン	〔AZUSA〕	28日
火	10:30ごろ	ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	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
	18:30~19:15	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
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	3日 31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〕	毎週
土	1030~11:45	やさしいヨガ	〔Satoko〕	5日 19日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	12日 26日