

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	〔Fusa〕	20日
	15:00~15:30	 <u>ヒップアップなでしこ</u>	〔AZUSA〕	6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
火	10:30~11:00	 ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	毎週
水	10:45~11:30	ピラティス	〔KEI〕	1日 15日 22日
	15:00~15:45	うおーきんぐエアロ	〔あやこ〕	8日 15日 22日
	15:00~15:30	 <u>ヒップアップなでしこ</u>	〔AZUSA〕	1日
	18:30~19:15	ゴルフコンディショニング	〔マリ〕	毎週
木	10:30~11:00	 ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	2日 30日
	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	〔マリ〕	9日 23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	10:30~11:45	やさしいヨガ	〔Satoko〕	4日 18日
	10:30~11:00	 ストレッチなでしこ	〔AZUSA〕	11日 25日

TICKET

はチケット制となります。ご参加には別途チケットをご購入くださいませ。