

11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】	10日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	17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】	毎週(12日休講)
	11:00~11:30 	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	12日
	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	10:30~11:00 	ストレッチなでしこ	【AZUSA】	6日 20日
	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	【マリ】	13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】	1日 15日
	10:30~11:00 	ストレッチなでしこ	【AZUSA】	8日
	10:30~11:00 	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	29日

TICKET

はチケット制です。ご参加には別途チケットが必要となります。