

12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
	15:00~15:30	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	1日
	15:00~15:45	はづんでボールビクス	【Fusa】	15日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	22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
	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】	4日 18日
	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	【マリ】	11日
金	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週
	15:00~15:30	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	5日 19日
	15:00~15:45	関節コンディショニング	【マリ】	12日 26日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	6日 20日
	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【AZUSA】	13日
	10:30~11:00	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	27日

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。