



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	はずんでボールビクス	〔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

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。