



# 1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	こしらくピラティス	【木村】	5日
	15:00~15:45	はずんでボールビクス	【Fusa】	19日
	15:00~15:45	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	26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】	8日 22日
金	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週
	15:00~15:30	かんせつコンディショニング	【マリ】	9日 23日
	15:00~15:45	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	16日 30日
土	10:30~11:15	ストレッチなでしこ	【AZUSA】	10日
	10:30~11:00	ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	24日
	10:30~11:00	やさしいヨガ	【Satoko】	31日



のレッスンへの参加はチケット制です。