



2月 スタジオレッスン案内



	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】	2日
月	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	9日
	15:00~15:45	TICKET ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	16日
	18:15~19:00	ポルトブラ	【名塚】	毎週
火	10:30~11:00	TICKET ストレッチなでしこ	【AZUSA】	毎週
	10:45~11:30	ピラティス	【KEI】	毎週
水	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	TICKET ストレッチなでしこ	【AZUSA】	12日 19日
	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週(6日休講)
金	15:00~15:30	TICKET ヒップアップなでしこ	【AZUSA】	6日 20日
	15:00~15:45	かんせつコンディショニング	【マリ】	13日 27日
土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	7日 21日
	10:30~11:00	TICKET プレミアムストレッチ	【AZUSA】	14日 28日



のレッスンへの参加はチケット制です。