



## 3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(30日休講)
	15:00~15:45	はずんでボールビクス	〔Fusa〕	2日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	〔木村〕	9日 23日
	15:00~15:45	 ヒップアップなでしこ	〔AZUSA〕	16日 30日
	18:15~19:00	ポルトブラ	〔名塚〕	毎週(16日休講)
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〕	毎週
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〕	6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
	10:30~11:00	 プレミアムストレッチ	〔AZUSA〕	14日 28日

TICKET

のレッスンへの参加はチケット制です。