

12/16（土）レッスンスケジュール

10:00	
	10:30～11:15
10:30	調整ヨガ 上利 朋子
11:00	
	11:30～12:00
11:30	ZUMBA 上利 朋子
12:00	
	12:15～12:45
12:30	姿勢改善体操 谷
	13:00～13:45
13:00	ヒットソングでかんたんエクササイズ 若松
13:30	
	14:00～14:45
14:00	やさしいヨガ45 柳田
14:30	
	15:00～15:20
15:00	腹筋トレーニング 谷
	15:30～16:15
15:30	ボディコンバット45 柳田
16:00	
	16:30～17:15
16:30	ボディデザイン 柏木 志士
17:00	
	営業時間 18:00まで 全会員さま利用可能

* 利用時間外の会員種別の方は受付でレッスン予約が可能です。

12/29（金）レッスンスケジュール

10:00	10:30～11:15
10:30	ピラティス 日隈 一行
11:00	11:30～12:00
11:30	シェイプビクス 日隈 一行
12:00	12:15～12:45
12:30	ポール筋膜リリース 谷
	13:00～13:45
13:00	ZUMBA 若松
13:30	14:00～14:45
14:00	ボディパンプ45 柳田
14:30	15:00～15:45
15:00	ボディコンバット45 和田
15:30	16:00～16:30
16:00	クイズ大会 柳瀬
16:30	
	営業時間 19:00まで 全会員さま利用可能

* 利用時間外の会員種別の方は受付でレッスン予約が可能です。