






8月タイムスケジュール

086-460-1077

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10	①	10:00-10:15 体幹エクササイズ 渡邊	 10:15-11:00 ボディ・ステップ+テクニク 渡邊	 10:15-11:00 ボディステップ+テクニク 渡邊	10:15-10:45 ストレッチヨガ	 10:15-11:00 ボディ・ステップ+テクニク 渡邊	10:15-11:00 ベーシック・ヨガ 福神
					11:00-11:45 ボディバインド+ストレッチ 福神		
11	②	11:00-11:45 アロマ・ヨガ 福神	11:15-12:00 ボディバインド30+ストレッチ 福神	11:15-12:00 ベーシック・ヨガ 福神		11:15-12:15 ストレッチポール 福神	
					12:00-12:30 開脚ストレッチ 渡邊		
12	③	12:00-12:15 リズムステップ 渡邊	12:15-12:45 ストレッチヨガ 福神	12:15-12:45 体幹エクササイズ 渡邊			
15	④		 15:15-16:00 ボディ・ステップ+テクニク 渡邊	15:15-16:00 ストレッチポール 福神	15:15-16:00 ベーシックヨガ 福神	15:15-16:00 ボディバインド30+ストレッチ 福神	<p>※定員制のプログラムです レッスン時間までにご入場 ください(各10名定員) ※都合により、プログラムを 変更する場合がございます</p> <p>お願い スタジオに入られる方は 来られたときに整理券を となりの箱にお入れ下さい</p>
16							
17							
18	⑤						
19	⑥		19:00-19:45 ベーシック・ヨガ 福神	 19:00-19:45 ボディ・ステップ+テクニク 渡邊	19:00-19:45 ボディバインド30+ストレッチ 福神	19:00-19:45 ストレッチポール 福神	