

# 10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	10:15-10:45 体幹エクササイズ 渡邊	10:15-11:00 ヨーガ 福神	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 福神	10:15-11:00 ボディステップ+テクニク 渡邊	10:15-11:15 ボディステップ+テクニク 渡邊
11	②	11:00-11:45 アロマ・ヨガ 福神	11:15-12:00 ボディステップ+テクニク 渡邊	11:15-12:00 <b>NEW</b> ボディバランス 福神	11:00-11:45 ストレッチポール 福神	11:15-12:00 ヨーガ 福神	
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	12:00-12:30 開脚ストレッチ渡邊		
15	④		15:15-16:00 ボディステップ+テクニク 渡邊	15:15-15:45 体幹エクササイズ 渡邊	15:15-16:00 <b>NEW</b> ボディバランス 福神	15:15-16:00 ストレッチポール 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 <b>NEW</b> ボディバランス 福神	19:00-19:45 ヨーガ 福神	19:00-19:45 ボディステップ+テクニク 渡邊	19:00-19:45 ストレッチポール 福神	