

3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 ストレッチポール 渡邊	10:15-11:00 ボディステップ+テクニック 渡邊	10:15-10:45 ストレッチヨガ 福神	10:15-10:45 コンディショニングエクササイズ 福神	10:15-11:15 アロマ・ヨガ & リラクゼーション (1週・3週目) 福神
11	②	11:00-12:00 アロマ・ヨガ & リラクゼーション 福神	11:15-12:00 ボディステップ 渡邊	11:15-12:00 ボディバランス 福神	11:00-11:45 ストレッチポール 渡邊	11:00-11:45 ボディバランス 福神	10:15-11:15 ボディステップ & テクニック & ストレッチ (2週・4週目) 渡邊
12	③	12:15-12:45 コンディショニングエクササイズ 福神	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 代謝upストレッチ 渡邊		
15	④		15:15-16:00 ストレッチポール 渡邊	15:15-15:45 体幹エクササイズ 渡邊	15:15-16:00 ボディバランス 福神	15:15-16:00 ボディステップ+テクニック 渡邊	<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 各自でお持ちください。</p>
16							
17							
18	⑤						
19	⑥		19:00-19:45 ボディバランス 福神	19:00-19:45 アロマ・ヨガ 福神	19:00-19:45 ボディステップ 渡邊	19:00-19:45 ストレッチポール 渡邊	