

7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	10:15-10:45 開脚ストレッチ 渡邊	10:15-10:45 ストレッチ・ヨガ 福神	10:15-10:30 ♪ラジオ体操 渡邊	10:15-10:30 リズムステップ 渡邊	
					10:45-11:30 ボディバイブ30+ストレッチ 福神	10:45-11:45 ストレッチポール 福神	
11	②	11:00-11:45 アロマ・ヨガ 福神	11:00-11:45 ボディバイブ30+ストレッチ 福神	11:00-12:00 ベーシック・ヨガ 福神	11:45-12:15 開脚ストレッチ 渡邊		11:00-12:00 ベーシックヨガ 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			
15	④		15:15-15:45 体幹エクササイズ 渡邊	15:15-16:15 ストレッチポール 福神	15:15-15:30 リズムステップ 渡邊	15:15-16:00 ボディバイブ30+ストレッチ 福神	※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 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
16				15:45-16:30 ベーシック・ヨガ 福神			
17							
18	⑤						
19	⑥		19:00-19:45 ベーシック・ヨガ 福神	19:00-19:30 体幹ストレッチ+コア渡邊	19:00-19:45 ボディバイブ30+ストレッチ 福神	19:00-19:45 ストレッチポール 福神	