

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	10:15-11:00 コンディショニング &トレーニング45 Ryu-ki	10:10-10:50 リズムウォーキング40 Ayumi	10:15-11:00 Let'sエアロ45 Kao	10:15-11:00 コンディショニング &トレーニング45 Ryu-ki	10:15-11:00 ボディバランス45 Tomo	10:45-11:30 アロマヨガ45 Tomo
11	11:10-11:55 コンディショニング &トレーニング45 Ryu-ki	11:00-11:30 ショートステップ30 Ayumi	11:10-11:50 わくわくエアロ40 Kao	11:15-11:45 ストレッチヨガ30 Tomo	11:15-12:00 ストレッチポール45 Tomo	
12	12:05-12:20 ウェーブリング15 Tomo	11:40-12:10 ストレッチヨガ30 Tomo	12:00-12:30 ストレッチポール30 Tomo	12:00-12:30 リズムウォーキング or ショートステップ Ayumi		
15		15:15-16:00 アロマヨガ45 Tomo	15:15-16:00 ストレッチポール45 Tomo	15:15-16:00 ボディバランス45 Tomo	15:15-16:00 チューブ姿勢改善 shiko	※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
19		19:00-19:45 ストレッチポール45 Tomo	19:00-19:45 ボディバランス45 Tomo	19:00-19:45 アロマヨガ45 Tomo	19:00-19:45 カンタンボクササイズ shiko	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。