

スタジオレッスンスケジュール

11/4(月)振替休日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION	
10:00				10:00
11:00	アナトミック骨盤ヨガ60 10:25~11:25 EMICO	エアロボールエクササイズ45 10:35~11:20 高村千穂 	【ステップルーキー&ストレッチ】 ステップ初中級レベルのクラスです。様々なリズムや動きを楽しみましょう。	11:00
12:00	ステップルーキー&ストレッチ60 11:45~12:45 高村千穂	ベリーダンス60 11:35~12:35 山崎美和子		【ヴァンヤサフローヨガ】 秋のデトックス・ヴァンヤサフローヨガ。消化を促すためのフローヨガです。
13:00	MEGADANZ®45 13:00~13:45 Misaki	バレエ60 12:50~13:50 笹森香里	【リラックスヨガ】 全身をリラックスさせながらゆっくり気持ちよく伸ばします。	
14:00	ヴァンヤサフローヨガ60 14:00~15:00 emi	なれたらウォーク45 14:15~15:00 木上真理子		【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名
15:00	SALSATION®60 15:15~16:15 木上真理子	リラックスヨガ45 15:15~16:00 emi 		
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00	営業時間10:00~19:30 ビジネス会員様は時間外利用料 1,650円でご利用いただけます。			18:00
19:00				19:00