

スタジオレッスンスケジュール

11/3(月)文化の日			
1st		2nd	STUDIO INFORMATION
10:00			
11:00	アナトミック骨盤ヨガ60 10:25～11:25 emico	CIRCL Mobility®60 10:25～11:25 渋谷由香里	
12:00	ZUMBA®60 11:45～12:45 渋谷由香里	ベリーダンス60 11:35～12:35 miwaco☆	【秋のデトックス・ ヴィンヤサフローヨガ】 代謝を促すための フローヨガのクラスです。
13:00	ボディメイキング45 13:00～13:45 Misaki	バレエ60 12:50～13:50 小森聖菜	
14:00	秋のデトックス・ ヴィンヤサフローヨガ60 14:00～15:00 emi	エンジョイウォーク50 14:10～15:00 手塚ちづる	【JAZZHIPHOP】 しなやかで柔軟性のある ジャズダンスをベースに HIPHOPのリズムやノリを 取り入れたダンスです。 K-POPの曲を使って踊ります。
15:00	JAZZHIPHOP60 15:15～16:15 HAYAMI	ピラティス50 15:15～16:05 手塚ちづる	
16:00			
17:00			
18:00	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名 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。		
19:00			