

スタジオレッスンスケジュール

1/12(月)成人の日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION
10:00			10:00
11:00	冬の呼吸ヨガ60 10:25~11:25 深澤和愛 	美ユーティーBodyWave®50 10:30~11:20 田尻道広 	<p>【冬の呼吸ヨガ】</p> <p>寒くて硬くなった身体を呼吸を使い大きくストレッチしながらほぐしましょう。</p>
12:00	ZUMBA®60 11:45~12:45 田尻道広	ベリーダンス60 11:35~12:35 山崎美和子	12:00
13:00	ボディメイキング45 13:00~13:45 Misaki 	バレエ60 12:50~13:50 笠森香里	<p>【エレメンタル・ヴィンヤサフローヨガ】</p> <p>体の中から熱をつくり温める冬の「火」のフロー。</p>
14:00	エレメンタル・ヴィンヤサフローヨガ60 14:00~15:00 emi	なれたらウォーク45 14:15~15:00 手塚ちづる	14:00
15:00			15:00
16:00	SALSATION®60 15:15~16:15 木上真理子	ボディコンディショニング50 15:15~16:05 手塚ちづる 	16:00
17:00			17:00
18:00	<p>【定員数】</p> <p>1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名</p> <p>営業時間10:00~19:30</p> <p>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。</p>		18:00
19:00			19:00