

スタジオレッスンスケジュール

2/23(月)天皇誕生日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION
10:00			10:00
11:00	股関節ヨガ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 	【股関節ヨガ】 股関節周りの硬くなった筋肉をほぐし、動きを良くするポーズを練習します。
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 小森聖菜	13:00
14:00	ヴィンヤサフローヨガ(初級)60 14:00~15:00 Rena 	なれたらウォーク45 14:15~15:00 高村千穂	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 高村千穂 	16:00
17:00			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			19:00