

更新日: 2017/7/21

8月11日(金・祝)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30  ヨーガ かおり 9:30~10:30	9:30  ダンベルシェイブ  工藤 9:30~10:30
10:30  骨盤調整 かおり 10:45~11:45	10:30 シェイプエアロ 工藤 10:45~11:45
12:00 バレトン 光明 12:00~12:45	12:00  かんたんSTEP  工藤 12:00~12:45
13:00  ボディメイクヨーガ かおり 13:00~14:00	13:00  ZUMBA 斉藤 13:00~14:00
14:30 ピラティス 濱田 14:15~15:15	14:30  初めてのHIP HOP MAHMI 14:15~15:15
16:30 若返りたいストレッチ ジム夏 16:30~17:15	15:30 腹筋祭り ジム夏 15:30~16:15
	16:30  ZUMBA 鶴ノ澤 16:30~17:30

ZUMBA×ZUMBA

1日に2本用意しました！
120分踊りまろう！

①13:00~14:00

②16:30~17:30

ヨーガ

心身ともに
リラックスして、
暑い夏を
乗り切りましょう！
息抜きにはリラックスが
一番ですね！

腹筋祭り

若返りたいストレッチ

今回もジム夏の
レッスン開催！

筋トレ後は、
ゆっくりリラックス！

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間: 8:30~22:30 ジム・スタジオ: 9:00~22:00

TEL: 042-662-4880

-  ...女性インストラクター
-  ...男性インストラクター
-  ...イベントレッスン

-  ...初心者向のレッスンです。
-  ...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。