

3月21日(水)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00	ヨーガ YUKI 9:45~10:45	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45
10:30		
11:00	Nia YUKI 11:00~12:00	はじめてエアロ SEIKO 11:00~11:45
11:30		
12:00		グループファイト SEIKO×YOSHIKI 12:00~13:00
12:30		
13:00	骨盤ヨーガ 佐宗 13:00~14:00	
13:30		ダンベルエクササイズ スタッフ 13:30~14:00
14:00		
14:30		ボディメイク筋トレ ~骨盤ベルト着用~ ジム夏 14:15~15:15
15:00		
15:30		かんたんボクシング KENTA 15:30~16:15
16:00		
16:30	【定期教室】 チアダンス発表会 16:30~18:00	カラダメンテ KENTA 16:30~17:15
17:00		
17:30		
18:00		

	…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。



★オススメレッスン★

Nia

11:00~12:00

ダンス・武道・癒しの要素がベースのクラスです。
裸足で、大地を踏みしめ、
身体に無理なく気持ちよく動きます。

グループファイト

12:00~13:00

SEIKO×YOSHIKIのコラボ!
普段より15分拡大レッスン!

ボディメイク筋トレ

14:15~15:15

骨盤ベルト持ち込みレッスン!
この機会に美姿勢を作りませんか?
※骨盤ベルトが無くても参加可能。

