

STUDIO
LESSON

スタジオレッスン

みんなで
動いて
キレイな毎日を♡

	月	火	水	木	金	土
10	SAYAKA 格闘エクササイズ 10:00(45)	MINA ピラティス 10:00(45)				アッキー バレトン® 10:00(45)
11	SAYAKA オリジナルヨガ 11:00(45)	MINA エアロビクス 11:00(45)				SAKI 体ほぐしヨガ 11:00(45)
12	SAYAKA コンビネーション エアロ 12:00(45)	AYAKA バランスボール 12:00(45) 定員11名		すみよ 簡単エアロ 12:00(45)		
13		AYAKA リンパケア& 機能改善ストレッチ 13:00(45)	TAMMY サルセーション 13:00(45)	すみよ ZUMBA® 13:00(45)		AKIRA ZUMBA® 13:15(45)
14	きぬちゃん ZUMBA® 14:00(45)		AKIRA ZUMBA® 14:00(45)	SAYAKA STRONGnation™ 14:00(45)	AKIRA ZUMBA® 14:15(45)	AKIRA フリーバイレ 14:15(45)
15			アッキー バレトン® 15:00(45)			
18				AKI ストレッチ 18:15(30) 定員15名		
19	すみよ ZUMBA® 19:00(45)	Yasu アニマルフロー 19:00(45) 定員15名	SAKI(女性限定) ナイトヨガ 19:00(45)	AKI ZUMBA® 19:00(45)		
20	すみよ ストレッチボール 20:00(45)					

＼ 初心者の方も大歓迎です!／

Let's Enjoy!