

2018年 6月 日曜・祝日 スタジオレッスンスケジュール



レッスン内容 時間	週替わり 45分クラス 10:30~	初心者向け 30分クラス 10:30~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 12:15~	週替わり 45~50分クラス 13:00~	週替わり 45~60分クラス 13:00~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 14:00~	週替わり プール
6/3 (日)	初級エアロ45 屋鋪	エンジョイSTEP30 屋鋪	ストレッチ30 雨宮	初級STEP40 雨宮	中級エアロ50 雨宮	ポール& ストレッチ30 堀	石築
6/10 (日)	初級エアロ45 荒木	エンジョイSTEP30 荒木	やさしいヨガ30 海老	初級STEP40 清家	ダンスエアロ60 清家	ストレッチ30 海老	石築
6/17 (日)	初級エアロ45 橋本	エンジョイSTEP30 橋本	ストレッチ30 橋本	BODYPUMP45 坂井	BODYCOMBAT45 坂井	ポール& ストレッチ30 石灰	川東
6/24 (日)	初級エアロ45 雨宮	エンジョイSTEP30 雨宮	ストレッチ30 海老	中級エアロ45 沖崎	初級STEP45 沖崎	お腹引き締め ストレッチ30 海老	南井