

2018年 1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 10:15~ | 初心者向け 30分クラス 11:15~ | ホットヨガスタジオ 30分クラス 12:00~ | 週替わり 40~50分クラス 13:00~ | 週替わり 45~60分クラス 14:00~ | ホットヨガスタジオ 30分クラス 14:00~ |
|--------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1/7 (日) | RITOMS45 YUKA | 初級エアロ45 YUKA | ストレッチ30 海老 | 初級STEP40 清家 | RITOMS60 清家 | やさしいヨガ30 海老 |
| 1/8 (月祝) | 初級エアロ45 荒木 | エンジョイSTEP30 橋本 | ストレッチ30 橋本 | 初級エアロ45 宮後 | BODYPUMP45 橋本 | バランスボール30 宮後 |
| 1/14 (日) | 臨時休館 | | | | | |
| 1/21 (日) | 初級エアロ45 雨宮 | エンジョイSTEP30 雨宮 | ストレッチ30 石灰 | 初級STEP40 沖崎 | BODYCOMBAT60 沖崎 | ポール& ストレッチ30 石灰 |
| 1/28 (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 | BODYPUMP45 坂井 | BODYCOMBAT45 坂井 | バランスボール30 雨宮 |