

# スタジオプログラム 平成30年 7月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	ステップボディシェイプ		シンプルエアロ & バランスボール		シェイプアップヨガ 10:20～10:50 ★ 肝付		休 館 日
	10:40～11:40 ★ 末元	はじめてピラティス 11:00～12:00 ★ 中村	10:40～11:40 ★ 末元	エアロビクス 11:00～11:45 ★ 中村	ビューティーヨガ 11:00～12:00 ★ 肝付		
12:00							
13:00							
14:00			ストレッチヨガ ★津曲 13:20～13:50				
	リズムウォーク & ホールストレッチ 14:00～15:00 ★ 末元	エアロビクス 14:00～14:45 ★ 中村	カンタンヨガ 14:00～15:00 ★ 津曲	BODYメイク 14:00～14:45 ★ 中村	やさしいエアロ 14:00～14:45 ★ 中村		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00			レディースピラティス 19:00～20:00 ★ 中村	Soukai エアロ 19:00～19:45 ★ 中村			
		ヨガ 19:30～20:40 ★ 中條					
21:00							

女性限定レッスン

\*レッスン開始10分以降は入室できませんのでお早めにご来館ください。  
\*毎週木曜日10時～12時までお子様の一時預りもおこなっています。

