

# スタジオプログラム 平成30年 4月～

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

インストラクター変更  
曜日変更  
NEW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。