

成人スタジオ レッスン一覧

	レッスン名	時間	定員	講師
月	アンチエイジングヨガ	9:50~10:50	20	神田
	コア・ストレッチ体操	11:10~12:10	35	あだち
	ダンスシェイプ	14:00~15:00	20	あだち
	コンディショニングエアロ	19:30~20:20	20	あだち
水	かんたんエアロ	10:15~11:05	20	今西
	リラックスヨガ（会議室）	11:15~12:15	15	大久保
	ゆがみリセット	11:20~12:20	20	神田
	ヨガ	12:45~13:45	15	榎本
木	ハワイアン・フラ	14:00~15:00	20	岡本
	コア・ストレッチ体操	10:00~11:00	20	あだち
	アンチエイジングエアロ	11:15~12:15	20	あだち
	いきいき椅子ヨガ（会議室）	13:00~13:45	15	辻
	ゆがみリセット	12:30~13:30	20	神田
	バレトンソールシンセシス	13:50~14:40	20	内藤
	脂肪燃焼ボクシング	19:00~19:45	20	鈴木
リンパピラティス（会議室）	19:00~19:50	20	湊	
ZUMBA	20:00~20:45	20	湊	

	レッスン名	時間	定員	講師
金	ピラティス（会議室）	9:40~10:30	20	岩浪
	ヨガ	10:00~11:00	34	槻本
	かんたんエアロ	11:15~12:05	20	仙賀
	ゆがみリセットピラティス	15:00~16:00	18	神田
	引締めステップ	19:50~20:40	20	芝田
土	コンディショニングボール	10:00~10:50	18	あだち
	はじめてエアロ	11:10~12:00	20	あだち
	ピラティス	13:00~13:50	20	和田野
	ZUMBA	14:05~14:50	20	和田野
	ハワイアンフラ	18:30~19:30	25	高田

無料レッスン

月	ひきしめボディ	12:55~13:25	35	辻
	ストレッチ	13:30~13:45	35	辻
	サーキットトレーニング	18:45~19:15	35	奥野
木	ひきしめボディ	15:00~15:30	35	辻
	ストレッチ	15:35~15:50	35	辻

※レッスン回数によって、受講料が異なります。
 詳細はスケジュールをご確認ください。

※都合により講師が変更になる場合がございます。
 予めご了承ください。