

成人スタジオレッスン案内（R7年10月～）

	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（控室）	11:15～12:15	15	大久保
	ゆがみリセット	11:20～12:20	20	神田
	わたしを整えるヨガ	12:45～13:45	15	佐伯
	ハワイアンフラ	14:00～15:00	20	岡本
木	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（控室）	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
	ピラティス（控室）	18:55～19:45	20	井上
	ZUMBA	19:55～20:40	20	笹川

※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。

	レッスン名	時 間	定員	講師
金	ピラティス（控室）	9:40～10:30	20	岩浪
	ヨガ	10:00～11:00	34	さやま
	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	レイ オフ

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
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