

スタジオレッスン情報

新レッスン続々登場！！

かんたんエアロ

10/6 11:30-12:15
10/9 11:15-12:00
10/20 11:30-12:15
10/23 11:15-12:00

かんたんヨガ

10/2 11:15-11:45
10/13 11:30-12:00
10/16 11:15-11:45
10/27 11:30-12:00

ストレッチポール(定員14名)

10/5 11:15-11:45
10/12 11:15-11:45
10/19 11:15-11:45
10/26 11:15-11:45

持ち物

マット(ヨガ)、タオル、上履き、運動着、飲み物

2023年10月						
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1	2 ヨガ(今野)	3	4	5 ストレッチ ポール(佐藤)	6 エアロ(佐藤)	7
8	9 エアロ(佐藤)	10	11	12 ストレッチ ポール(佐藤)	13 ヨガ(今野)	14
15	16 ヨガ(今野)	17	18	19 ストレッチ ポール(佐藤)	20 エアロ(佐藤)	21
22	23 エアロ(佐藤)	24	25	26 ストレッチ ポール(佐藤)	27 ヨガ(今野)	28
29	30	31				