

2020年 7月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日・祝日
					休 館 日	スタジオ
						5日
11:00~45 リラックスヨガ 窪田	10:30~45 ZUMBA 横尾	11:00~30 ボディムーブメント 横尾		11:00~45 骨盤体操 中村		11:00~45 青空ボディアタック 中村
		13:00~30 ボディパンプ 今村				14:00~30 ストレンジコア 中村
青空レッスン 14:00~45 週替わり 6・20日 ボディアタック 13・27日 ボディコンバット 中村	14:00~45 体幹トレーニング れい	青空レッスン 14:00~45程度 週替わり 1・15・29日 ZUMBA 8・22日 カーディオ コア 今村	青空レッスン 14:00~45 週替わり 2・16・30日 メガダンス 9日 ZUMBA 横尾	14:00~45 リラックスヨガ 窪田		12日
						11:00~60 青空ZUMBA 今村
						14:00~30 ボディバランス 横尾
						19日
						11:00~45 カーディオ コア 今村
						14:00~45 青空メガダンス 横尾
<p>新型コロナウイルス 感染予防対策と致しまして スタジオレッスン参加人数は20名とさせていただきます。 参加ご希望の方は1本目のレッスンはレッスン開始30分前に 2本目のレッスンは開始40分前に整理券を 配布いたしますので2階カウンターにてお取り下さい。</p>						
		19:00~45 リラックスヨガ 窪田		19:00~30 ストレージコア 中村	23日(祝)	
19:30~30 ボディパンプ 今村	19:30~30 ボディバランス 横尾				11:00~45 青空ZUMBA 今村	
20:30~30 週替わり 6・20日 ユーバウンド 13・27日 ZUMBA 今村	20:20~45 週替わり 7・21日 ZUMBA 14・28日 メガダンス 横尾	20:15~30 ボディアタック 中村	20:00~45 体幹トレーニング れい	20:00~30 ボディコンバット 中村	14:00~30 ボディパンプ 今村	
					24日(祝)	
					11:00~45 骨盤体操 中村	
					14:00~45 青空ボディコンバット 中村	
					26日	
					11:00~30 ユーバウンド 今村	
					14:00~45 青空ボディアタック 中村	
						
					<p>ご予約・お問い合わせ 0157-23-6111</p>	
<p>平日 (月~金) AM9:30~PM10:00</p>					<p>日・祝 AM10:00~PM5:00</p>	