

2020年 6月11日～ 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 14日	
11:00～45 リラックスヨガ 窪田		11:00～30 ボディムーヴメント 横尾		11:00～45 骨盤体操 中村		11:00～45 青空ZUMBA 横尾	
						14:00～45 骨盤体操 今村	
						21日	
						11:00～45 基礎代謝UP 中村	
青空レッスン 14:00～45 週替わり	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	青空レッスン 14:00～45 週替わり	14:00～45 リラックスヨガ 窪田		14:00～45 青空ボディコンバット 中村	
15・29日 ボディアタック 22日 ボディコンバット 中村		17日 ZUMBA 24日 青空トレーニング 今村	11・25日 ZUMBA 18日 メガダンス 横尾			28日	
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。 参加ご希望の方はレッスン開始30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。 ※情勢によってスケジュールを変更する場合がございます。						11:00～45 肩甲骨&体幹 今村	
						14:00～45 青空メガダンス 横尾	
19:00～45 基礎代謝UP 今村	オンライン 19:30～30 ボディバランス 横尾			19:00～30 ストレッチコア 中村		※色のご説明 青色は屋外で行います ※雨天時はスタジオで換気しながら 規模を縮小して行います。 緑色はオンラインで行います。	
オンライン 20:00～30 CXワークス 今村	オンライン 20:20～45 ZUMBA 横尾	20:00～45 リラックスヨガ 窪田	20:00～45 体幹トレーニング れい	オンライン 20:00～30 週替わり			
				19日 ボディコンバット 12・26日 ボディアタック 中村			
平日 (月～金) AM9:30～PM10:00					日・祝 AM10:00～PM5:00		



ご予約・お問い合わせ 0157-23-6111