

## 5月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~							
10:00~	ストレッチ	スローエアロ	ポール	ヨガ	ボディメイク	キッズスクール 9:30~12:15	10:00~開館
■10:40~	エアロ筋トレ	ヨガ	足腰トレーニング	顔ヨガ	優しいエアロ		優しいエアロ
11:00~	サーキット(11:00~12:00)						
12:00~						サーキット (12:30~13:30)	■ヨガ(12:10~)
14:00~	美尻(15分)	ポール	ボディメイク	ストレッチ	スローエアロ	ヨガ	キッズダンスス クール(13:00~ 14:45)
■14:40~	ヨガ	顔ヨガ	足腰トレーニング	パワーヨガ	優しいエアロ	エアロ筋トレ	
15:00~	サーキット(15:00~16:00)						~15:00閉館
16:00~	チアダンス スクール (16:00~19:10)	美尻(15分)	スローエアロ	美尻(15分)	ストレッチ		~17:00閉館
■16:40~			足腰トレーニング		ヨガ		
16:30~		キッズスクール		キッズスクール			
		16:30~18:15		16:30~18:15			
18:30~	サーキット(18:30~19:30)						
19:30~	美尻(15分)	大人の習い事 19:30~20:30	ヨガ	ポール	ボディメイク		
■20:10~	顔ヨガ(19:55~)		エアロ筋トレ	パワーヨガ	ヨガ		
~21:00							

★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可)

★急遽変更・代行になる可能性がございます ★当面の間、感染予防対策として人数制限させて頂いております

★ご予約 : 10時レッスン ⇒ 9時 他レッスン ⇒ 30分前 からフロントで記入式にて受付

レッスン1本=30分(美尻のみ15分)  
★マスクの着用は必須です。運動レ  
ベルをさげ水分補給を忘れずに!!  
TEL 04-7175-3507

