

フィットネスレッスンスケジュール

予約制

場所: 中2階多目的コート

2020.4月

	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水
11:30~ 12:30	ポールで コンディショニング	美脚美尻 ヨガ	ポールで 身体ほぐし				コア ピラティス	ポールで コンディショニング	初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ				コア ピラティス	ポールで コンディショニング
13:10~ 14:10		初心者 ヨガ							美脚美尻 ヨガ						
14:00~ 15:00							ヨギック アーツ							ヨギック アーツ	
15:15~ 16:15			トータル ストレッチ							トータル ストレッチ					
	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木
11:30~ 12:30	美脚美尻 ヨガ	代謝UP ピラティス				コア ピラティス	ポールで コンディショニング	初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ				コア ピラティス	ポールで コンディショニング	美脚美尻 ヨガ
13:10~ 14:10	初心者 ヨガ							美脚美尻 ヨガ							初心者 ヨガ
14:00~ 15:00						ヨギック アーツ							ヨギック アーツ		
15:15~ 16:15		トータル ストレッチ							トータル ストレッチ						

担当講師 □ …岡崎 愛 □ …寺田 麻未 □ …宮本 麻維子 □ …福田 智美 □ …折戸 奈緒 □ …小野 洋人

感染症対策により1クラス
定員10名
に変更して実施致します

