

# 年始スタジオレッスンのお知らせ

## 1・4 (木)

11:30 ～ 12:20	<b>バレエ エクササイズ</b> 黒岩 あずさ
12:30 ～ 13:15	バランス コーディネーション 熊谷 知子
13:30 ～ 14:15	ZUMBA 熊谷 知子
14:30 ～ 15:20	DDD ハウスワークアウト 熊谷 知子
19:10 ～ 20:10	BAILA BAILA 熊谷 知子
20:20 ～ 21:05	中級ステップ 若月 幸代
21:15 ～ 22:00	初級エアロ 若月 幸代
22:10 ～ 22:40	骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代

## 1・5 (金)

9:15 ～ 9:45	ストレッチポール
10:15 ～ 11:00	<b>コアトレーニング</b> 中村 智栄子
11:15 ～ 12:00	エンジョイエアロ 中村 智栄子
12:15 ～ 12:45	ボール エクササイズ 北田 なる美
13:00 ～ 13:45	スリムキック ボクシング 掛川 万紀子
14:00 ～ 14:45	中級エアロ 掛川 万紀子
15:00 ～ 15:45	スリムシェイプ 掛川 万紀子
16:00 ～ 17:00	ルーシーダットン 高橋 喜代子
19:30 ～ 20:30	ヨガ 柳澤 美恵
20:45 ～ 21:45	ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子

## 1・6 (土)

9:15 ～ 10:00	コアトレーニング 中村 智栄子
10:15 ～ 11:00	かんたんステップ 中村 智栄子
11:15 ～ 12:00	ラテンエアロ 中村 智栄子
13:00 ～ 13:45	ウェープリング 柳澤 美恵
14:00 ～ 15:00	ヨガ 柳澤 美恵

## 1・7 (日)

9:00 ～ 9:30	はじめてパワーヨガ 柳澤 美恵
9:40 ～ 10:40	パワーヨガ 柳澤 美恵
10:50 ～ 11:35	ストレッチポール 中村 智栄子
11:45 ～ 12:30	コアトレーニング 中村 智栄子
12:45 ～ 13:45	ステップマニア 中村 智栄子
17:00 ～ 18:00	DDDハウスワーク アウト 熊谷 知子