



11月3日(木・祝) ～レッスン変更のお知らせ～



スタジオレッスン
09:00-09:45
morning yoga
橋詰 敬子

09:55-10:45
バレエエクササイズ
北澤 奈央子

11:00-11:45
ビギナーエアロ
掛川 万紀子

11:55-12:40
LES MILLS barre
掛川 万紀子

12:50-13:20
LES MILLS BODYCOMBAT
掛川 万紀子

13:55-14:20
バランスコーディネーション
熊谷 知子

14:30-15:15
ZUMBA
熊谷 知子

15:25-15:55
DDD HOUSE / ORKOUT DHWX
熊谷 知子

スタジオレッスン
09:00-09:45
morning yoga
橋詰 敬子

09:55-10:45
バレエエクササイズ
北澤 奈央子

11:00-11:45
ZUMBA
熊谷 知子

11:55-12:40
バランスコーディネーション
熊谷 知子

12:50-13:50
BAILA BAILA
熊谷 知子

14:00-14:45
骨盤矯正ストレッチ
若月 幸代

15:00-15:45
STEP & STEP
若月 幸代

16:00-16:45
エンジョイエアロ
若月 幸代

プールレッスン
10:00-10:45
POOL SIDE YOGA
橋詰 敬子

のみとなります