

Studio

itoman sports club



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

日 付	時 間	種 目	担当者	レッスン詳細
5/ 4 (水) 祝日営業	10:30~ (75)	JAZZ	小林	踊りながらJAZZの基礎技術 や コンビネーションを楽しく 覚えるダンスクラスです。
	11:55~ (45)	リラックス& ストレッチ	椎名	※整理券の配布が10:00~ スタジオ入室・整理券回収が 11:45~となります。
	13:00~ (60)	イージー	古川	前半はエアロビで汗をかき後半を マットを使い筋肉のバランスを整え ストレッチをする初心者の方に やり易いエアロビです。
	16:00~ (45)	オリジナルエアロ	大溝	上級者向けのインストラクター オリジナルのエアロビクスです。 個性溢れるプログラムです。

営業時間…10:00~17:30

※最終退館時間 18:00

iTOMAN
Sports club