

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
4/ 29 (金)	10:30~ (45)	ステップ-ONE	今田	初めての方でも参加しやすい 膝・腰に負担の少ない ステップエクササイズです。
	11:30~ (60)	Beginner-Jazz	藍	バレエの要素を織り交ぜ ながらジャズダンスを 行います。初心者の方も 参加しやすいクラスです。
	12:40~ (45)	スリム	茂木	効率よく脂肪燃焼や汗を かけるエアロビに慣れた方 向けのプログラムです。
	14:15~ (60)	セルフ케어	椎名	※整理券の配布が13:25~ スタジオ入室・整理券回収が 14:00~となります。

祝日営業

営業時間…10:00~17:30
※ 最終退館時間 18:00

iTOMAN
Sports club