



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

8/
11

金

祝日営業

日 付	時 間	種 目	担当者	レッスン詳細
8/ 11 金 祝日営業	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~ (50)	FIGURE8	安西	フィギュアエイトは簡単な ラテンダンスのステップ 入れながら柔軟性とコアを 強化するレッスンです。
	12:45~ (45)	ベーシック	茂木	初めての方でも参加しやすい エアロビクスになります。
	14:20~ (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。

営業時間…10:00~17:30

※最終退館時間 18:00