



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

4/
30

月

祝日営業

日 付	時 間	種 目	担当者	レッスン詳細
4/ 30 月 祝日営業	10:30~11:15 (45)	ヨガ	今田	正しい呼吸法と姿勢で心身のバランスを整えるクラスです。
	11:25~12:10 (45)	やさしいエアロ	大溝	初心者の方でも安心して気軽に参加しやすいエアロです。
	12:20~12:50 (30)	アブシェイプ	大溝	腹筋にフォーカスしたエクササイズで理想的なウエストをゲット！
	13:00~13:45 (45)	スリム	大溝	足首・膝への負担が少なく、効率よく脂肪燃焼する中級者向けのエアロビクスです。
	13:55~14:45 (50)	KAKU-TOH	茂木	キックとパンチのムーブを組み入れた格闘技系エクササイズです。

営業時間…10:00~17:30

※ 最終退館時間 18:00