



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

5/
4

金

祝日営業

日 付	時 間	種 目	担当者	レッスン詳細
5/4 金 祝日営業	10:30~11:15 (45)	ステップ	今田	基本動作の動きで、膝・腰の負担が少なく初心者向けのステップエクササイズです。
	11:30~12:15 (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。
	12:45~13:30 (45)	ベーシック	大溝	久しぶりにカラダを動かす方や軽く汗をかきたい方向けの有酸素系エアロビクスです。
	13:40~14:25 (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。
	14:35~15:35 (60)	セルフケア	椎名	軽い運動で体のゆがみを整えるクラスです。 (整理券配布 13:30~)

営業時間…10:00~17:30

※ 最終退館時間 18:00