



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

5/5

土

祝日営業

日付	時間	種目	担当者	レッスン詳細
5/5 土 祝日営業	10:30~11:15 (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。
	11:30~12:30 (60)	リラックスヨガ	茂木	※整理券の配布が10:20~スタジオ入室・整理券回収が11:15~となります。
	12:45~13:15 (30)	アブシェイプ	茂木	腹筋を中心に全身を使う30分間のレッスンになります。
	13:30~14:30 (60)	KAKU-TOH	茂木	キックとパンチを組み合わせながら行うエクササイズです。
	14:45~16:00 (75)	HIP-HOP	AKIRA MII YUUHI	HIP-HOPスペシャルレッスン ダンス初心者向けクラスです。 お気軽にご参加下さい!!

営業時間…10:00~17:30

※ 最終退館時間 18:00