




スタジオゴールデンウィークレッスンスケジュール

2019/4/30~5/6 営業時間10時~20時


	5月4日 (土)	5月5日 (日)	5月6日 (月)	
10:00				10:00
11:00	10:30~11:30 バレエ ＜定員28名＞ KEI	10:30~11:30 ワークアウトヨガ ＜定員32名＞ MIWA	10:20~11:20 ヨガ ＜定員32名＞ 葵	11:00
12:00	11:45~12:35 ピラティス ＜定員32名＞ 山川	11:45~12:45 ミットファイト ＜定員28名＞ ノブ	11:30~12:30 ジャズダンス ＜定員28名＞ Aya	12:00
13:00	12:50~13:50 ボディメイク ＜定員30名＞ 山川		13:00~14:00 おでかけヨガ ＜定員32名＞ 翔子	13:00
14:00		13:45~14:45 ZUMBA® ＜定員28名＞ MAKOTO		14:00
15:00	14:30~15:30 ダンスエアロ ＜定員28名＞ HIRO	15:00~16:00 ヨガ ＜定員32名＞ 絵里子	15:00~16:00 バランスコーディネーション ＜定員32名＞ 美樹	15:00
16:00	15:45~16:30 バレトン® ＜定員28名＞ HIRO	16:15~17:15 DANCE ＜定員28名＞ Emi	16:15~17:15 ZUMBA® ＜定員28名＞ 美樹	16:00
17:00	16:45~17:45 シンテックス® (背骨統合エクササイズ) ＜定員28名＞ AKI	17:30~18:30 ボディメンテナンス ＜定員32名＞ Emi	17:30~18:20 ピラティスリングで 美ボディ ＜定員16名＞ 純子	17:00
18:00	18:00~19:00 ZUMBA® ＜定員28名＞ MAKOTO			18:00
19:00				19:00

 ワークアウトヨガ

筋トレ+ヨガの内容でいつものヨガレッスンより運動量の多いレッスンです

 おでかけヨガ

おでかけするのに気持ちよい季節ですね。
公園でヨガをしている時のように、自然を感じてのびのび体を動かします。
ウキウキとおでかけしたくなる心身に導きましょう♪

 ピラティスリングで美ボディ

ピラティスリングを使って身体をリフォームしませんか？
リングを使って自分の筋肉&骨格を感じながら動いてみましょう。
新しい身体の発見を感じられるレッスンです。

★レッスン参加にあたっての諸注意★

- 必ず予約をお取りになってからご参加ください。
- ご予約はご本人分のみとさせていただきます。ご家族、ご友人の分のご予約はお受けできません。
- レッスン開始後5分後の入場は安全面やマナー面の低下につながる為、お断りいたします。

