

# スタジオレッスンスケジュール



2022/12/29(木)



## 営業時間10時～20時

| 12/29 (木) |   |       |
|-----------|---|-------|
| 10:00     |   | 10:00 |
|           | 10:30~11:15<br>骨盤コンディショニング<br>絵里子             |       |
| 11:00     |   | 11:00 |
|           | 11:45~12:30<br>ダンスエアロ<br>HIRO                 |       |
| 12:00     |   | 12:00 |
|           | 13:00~13:45<br>背骨の調律エクササイズ<br>Sintex®<br>HIRO |       |
| 13:00     |   | 13:00 |
|           | 14:15~15:00<br>エアロ45<br>すう                    |       |
| 14:00     |   | 14:00 |
|           | 15:30~16:15<br>ZUMBA®<br>よっしー                 |       |
| 15:00     |   | 15:00 |
|           | 16:30~17:15<br>ダンスコンディショニングストレッチ<br>Aya       |       |
| 16:00     |   | 16:00 |
|           | 17:30~18:15<br>ジャズダンス<br>Aya                  |       |
| 17:00     |   | 17:00 |
|           |   |       |
| 18:00     |   | 18:00 |



### ★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。
- レッスン開始後の入場は安全面・マナー面の低下につながる為、お断りいたします。



ビューティー&フィットネスYOUR勝田台

