



2019 Lesson Schedule HOLIDAY♡



10月14日 (月曜日)	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 ベーシック PILATES HIROKO(★★)
:30	
12:00	12:00~13:00 YOGA 陰陽 MIKO(★★)
:30	
13:00	
:30	13:30~14:30 YOGA リンパ AYUMI(★)
14:00	
:30	
15:00	15:00~16:00 YOGA ダイエット MAIKO(★★★)
:30	
16:00	
:30	16:30~17:30 YOGA リラックス SHOKO(★)
17:00	
:30	
18:00	Door close

10月22日 (火曜日)	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 YOGA お腹引き締め AYUMI(★★)
:30	
12:00	12:00~13:00 YOGA リフレッシュ MAIKO(★★★)
:30	
13:00	
:30	13:30~14:30 YOGA アロマ SHOKO(★)
14:00	
:30	
15:00	15:00~16:00 リズムシェイプ (洋楽ver) MOMI(★★)
:30	
16:00	
:30	16:30~17:30 バランス改善 PILATES RIN(★★★)
17:00	
:30	
18:00	Door close

- ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。
- 祝日営業時間の為、10:00~18:00となります。
- ★マークは運動量を示しております。
- ご利用の際は、お水(500ml)お持ちください。