



曜日	スタジオ	プール
火曜日	10-11: GOIGO! エアロピクス (山下美)	10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (北井)
	11-12: ナチュラルヨガ (山下美)	11-12: 初級 (小森)
水曜日	10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (北井)	10-11: 初級 (小森)
	11-12: ストレッチ (岡崎)	11-12: 中級 (岡部)
木曜日	10-11: ストレッチ (岡崎)	10-11: 初級 (小森)
	11-12: 美脚ステップ (岡崎)	11-12: 中級 (岡部)
金曜日	10-11: エンジョイエアロ (山下ゆ)	10-11: 初級 (植村)
	11-12: リンクを身体に使って (合田)	11-12: 中級 (石川)
土曜日	10-11: サタデーモーニングエアロ (合田)	10-11: 初級 (植村)
	11-12: 体幹EX (馬場)	11-12: 中級 (石川)
日曜日	10-11: ヨーガ (中西)	10-11: 初級 (植村)
	11-12: お楽しみレッスン	10-11: 中級 (石川)

5/8 全身S & プチT
5/15 全身S & プチT
5/22 全身ストレッチ
5/29 全身ストレッチ

ポール (定員15名)

STEP台 (定員20名)

ポール (定員15名)

QRコードでもホームページが見れます!

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
5/5	特別スケジュールをご覧ください	
5/12	サーキットトレーニング (13:30~14:00)	石川
5/19	Pリラクスポール (13:30~14:00)	道北
5/26	ミュージックエアロ	道北

