

5月の日曜・祝日教室



	3日(水) 憲法記念日	4日(木) みどりの日	5日(金) こどもの日	7日 (日)	14日 (日)	21日 (日)	28日 (日)
10:00	スタジオ シンプル エアロ 森下	スタジオ スマイル ヨガ 藤木 <i>New!!</i>	スタジオ かんたん エアロ 高槻	スタジオ オリジナル ヨガ 吉田育世	スタジオ やさしい エアロ 山下	スタジオ かんたん エアロ 小室	スタジオ ストレッチ ポール 斉藤
10:30							
10:40	ジム やさしい ステップ 為房						
11:10							
11:20	ゆっくり ボール 為房	バレトン 岩坪					
11:50							
12:00	スタジオ ピラティス 岩坪	はじめて ダンス 小室	オリジナル エアロ 井本	オリジナル エアロ 吉田育世	リラックス ヨガ 吉岡	がんばる エアロ 小室	やさしい エアロと ストレッチ 為房
12:50							
13:00	プール 初中級 おまかせ 井上					プール アクア サーキット 高橋	
13:40		オリジナル エアロ 伊藤					
13:50	中上級 おまかせ 井上						
14:30							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

♪ 5/3～5/7限定♪
日曜・祝日教室に
準会員の方も
参加できます！

スマイルヨガとは？
ヨガの呼吸法や動きを取り入れ、顔にある表情筋を鍛え、ストレッチします。

