

7月の日曜教室

	1日 (日)	8日 (日)	15日 (日)	22日 (日)	29日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	ストレッチ ポール 高槻		オリジナル ヨガ 吉田育世		スマイル ヨガ 藤木
10:50		やさしい エアロ 吉岡		バレトン 岩坪	
11:00	かんたん エアロ 為房		ちょっと がんばる エアロ 吉田育世		かんたん エアロ 吉田育世
11:40		リラックス ヨガ 吉岡		なかなか エアロ 大森	
11:50	おまかせ マット 為房		おまかせ マット 為房		オリジナル エアロ 吉田育世
12:40		プール			
13:00		初中級 おまかせ 井上		ピラティス 大森	
13:20					
13:25		中上級 おまかせ 井上			
14:00					
14:05					
16:00					
17:00					
18:00					

※連続受講は
ご遠慮ください。

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。

♪7/22限定♪
準会員の方も
教室に参加できます！