



7月の日曜・祝日教室



	5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)	23日 (木) 海の日	24日 (金) スポーツの日	25日 (土)	26日 (日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	オリジナル ヨガ 吉田	初心者 エアロ 小室	やさしい エアロ 吉岡	太極 養生体操 王	10:30 ジム 膝腰スッキリ マット センタースタッフ	ストレッチ ヨガ 片山	10:30 元気健脚 教室 水畑
11:15							
11:35	オリジナル エアロ 吉田	ダンス エアロ 中級 小室	リラックス ヨガ 吉岡	マット オリジナル 岩坪	オリジナル エアロ 井本	かんたん エアロ 片山	なかなか エアロ 大森
12:25				ポル・ド・ ブラ 岩坪	シェイプ ヨガ 井本	エンジョイ ステップ センタースタッフ	
13:00							
13:10				ちょっと がんばる エアロ 伊藤	13:30 ひきしめ ボディ 為房	12:35 アクアビクス センタースタッフ	ピラティス 大森
14:00					おまかせ マット 為房	オリジナル エアロ 吉田	
14:10						ストレッチ ポール センタースタッフ	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

ホームページでも
ご確認いただけます

◆ 7/26 限定 ◆
準会員の方も
教室に参加できます！