

お盆期間



<8月10日(月)~8月16日(日)>



# スタジオレッスンスケジュール

8月17日(月)からは  
通常スケジュールです

	8月10日 山の日 月	8月11日 火	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	8月16日 日	
午前	ストレッチ & ソフリズム (25)水橋 9:30-10:20	健康太極拳 (40)土田 9:30-10:50	やさしいフラメンコ (20)菊原 9:30-10:20	ベリーダンス エクササイズ (20)長谷川 9:30-10:20	健康筋トレ & ストレッチ (30)鈴木 9:30-10:20	ボディシェイプ (20)田中 10:00-10:50	朝ヨガ (40)中野 9:15-10:20	午前
	骨盤ストレッチ & トレーニング (30)佐藤 10:45-11:45	らくらく体操 (40)平 11:15-11:55	バレエ入門 (20)中道 10:45-11:35	エアロ初・中級 (20)田辺 10:45-11:35	エアロ初級 (20)中野 10:45-11:35	コアアタック (25)中山 11:15-11:55	ステップ & サーキット (15)佐藤 10:45-11:35	
午後	エアロ&シェイプ (20)磯辺 12:15-13:05	ベーシックヨガ (40)中野 12:15-13:20	フリースタイルダンス (20)YUKO 12:00-13:05	コアトレーニング (25)磯辺 12:00-12:50	背骨 コンディショニング (30)岩本 12:15-13:05	バーベルファイト (20)中山 12:20-13:10	ボディメイキング (20)佐藤 12:00-12:40	午後
	肩こり腰痛予防体操 (40)磯辺 13:45-14:35	募集制(年中/年長児) 鉄棒苦手克服教室 (15)田中 13:45-14:45	フラダンス (20)芳野 13:45-14:35	ヒーリングヨガ (30)akiko 13:15-14:35	はじめてのフラ (25)籠倉 13:45-14:35	フローヨガ (30)akiko 13:45-14:35	一般公開 貸切① 13:00-15:00	

【一般公開 利用料金】 高校生以上210円

はシューズの必要はありません。

◎教室30分前より、整理券お配りします。

◎諸事情により変更する場合がございます。特別プログラムになりますので、事前にご確認ください。

◎幼児苦手克服教室は募集制になります。別途チラシをご確認ください。

◎( )の数字は定員数です。

◎レッスン開始後10分を経過しますと入場をお断りする場合があります。

**特別プログラムのため  
上記以外のレッスンはお休みになります**

