

4月イベントプログラム

土曜日

4月7日

14:50~15:50	股関節スツキリ ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	ピラティスフロークラス	藤井真奈美	★☆☆

4月14日

14:50~15:50	ルーシーダットン ~春を意識したポーズ~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~より伸びるように、ここからスタート!!~	広瀬賢	★☆☆

4月21日

14:50~16:05	今すぐ実践!! ダイエットセミナーpart①	駒澤悟	★☆☆
16:15~17:00	Core Power Yoga45	駒澤悟	★☆☆

4月28日

14:50~15:50	リトモス60	青山耀士	★☆☆
16:00~17:00	フープブーン60 ~フープを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆

5月5日

4月20日頃のご案内となります。

日曜日

4月1日

13:00~13:45	エアロ初級45	AKO	★☆☆
14:00~14:45	ピラティス45	AKO	★☆☆

4月8日

13:00~14:00	オリジナルステップ中級60	脇坂哲平	★★☆
14:15~15:15	オリジナルエアロ中級60	脇坂哲平	★★☆

4月15日

13:00~14:00	陳式太極拳①	安田早苗	★☆☆
14:15~15:15	陳式太極拳②	安田早苗	★☆☆

4月22日

13:00~14:00	ステップ60(中級)	羽田恵美	★★☆
14:15~15:15	エアロ60(中級)	羽田恵美	★★☆

4月29日

13:00~13:45	ジャズダンス初級45	古藤麻紗子	★☆☆
14:00~14:45	ストレッチ&引き締め エクササイズ45	古藤麻紗子	★☆☆

◆お申込み順となります。

◆イベント開催週の月曜日からご予約承ります。◆詳しくはフロントまでお尋ねください。