

7月イベントプログラム

土曜日

6月30日

14:50~15:35	バレエストレッチ	山田亜紗	★☆☆
15:50~16:50	ヒップホップダンス（初級）	山田亜紗	★☆☆

7月7日

14:50~15:50	ヴィンヤサフローヨガ	SAYURI	★☆☆
16:00~17:00	ヨガピス	SAYURI	★☆☆

7月14日

14:50~15:50	ルーシーダットン ～夏を爽快に過ごすために～	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ～苦手な部分を動かす～	広瀬賢	★☆☆

7月21日

14:50~15:50	SALSATION	RUNA	★☆☆
16:05~17:05	ZUMBA60	RUNA	★☆☆

7月28日

14:50~15:35	肩こりをやわらげる陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
15:50~16:50	夏の陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆

日曜日

7月1日

13:00~14:00	ジャイロキネシス60	白井真優	★☆☆
14:15~15:15	ラテンダンス60	白井真優	★☆☆

7月8日

13:00~13:45	ペルビックコンディショニング45 ～ボールを利用した骨盤ケアエクササイズ～	沖知美	★☆☆
14:00~14:45	ジャズダンス初級45	沖知美	★☆☆

7月15日

13:00~14:00	ジャイロキネシス60	白井真優	★☆☆
14:15~15:15	ラテンダンス60	白井真優	★☆☆

7月22日

13:00~13:45	ステップ45（中級）	山下友希	★★☆
14:00~15:00	エアロ60（中級）	山下友希	★★☆

7月29日

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

◆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。