

2月イベントプログラム

土曜日

2月3日

14:50~15:50	股関節の柔軟性を高める陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	背骨を感じる陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆

2月10日

14:50~15:50	ルーシーダットン ~春の準備デトックス~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~肩甲骨に刺激で改善~	広瀬賢	★☆☆

2月17日

15:00~15:45	Core Power Yoga45	駒澤悟	★☆☆
16:00~17:00	エアロ60 (中級)	駒澤悟	★★★

2月24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	★☆☆

日曜日

2月4日

13:00~14:00	リトモス60	青山耀士	★☆☆
14:15~15:15	フープブーン60 ~フーフーフを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆

2月11日

13:00~13:45	ヒップホップ基礎45	沖知美	★☆☆
14:00~15:00	ヒップホップ応用60	沖知美	★★★

2月18日

13:00~14:00	ボディリセット ~冷えとむくみ改善編~	山本朋香	★☆☆
14:15~15:15	背中スッキリ!ピラティス	山本朋香	★☆☆

2月25日

13:00~14:00	ステップ中級60	今堀加奈子	★★★
14:15~15:15	エアロ中級60	今堀加奈子	★★★

◆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。