

2月イベントプログラム

土曜日

2月2日			
14:50~15:35	ヨガ45	秋津川和代	★☆☆
15:50~16:35	ピラティス45	秋津川和代	★☆☆
2月9日			
14:50~15:50	肩周りスッキリ! ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	背骨スッキリ! ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
2月16日			
14:50~15:35	バレトン45	たかこ	★☆☆
15:50~16:50	ピラティス60	たかこ	★☆☆
2月23日			
14:50~15:50	ルーシーダットン ~バランスを身につける~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~出来ないストレッチの原因を解消~	広瀬賢	★☆☆

日曜日

2月3日			
13:00~14:00	姿勢改善ストレッチバレエ	垂口陸	★☆☆
14:15~15:15	本当に初めてのバレエ	垂口陸	★☆☆
2月10日			
13:00~14:00	バランスボール エクササイズ	青山耀士	★☆☆
14:15~15:15	フープブーン60(定員10名) ~フラフープを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆
2月17日			
13:00~14:00	オリジナルステップ(中級)	那須彩也香	★★★
14:15~15:15	オリジナルエアロ(中級)	那須彩也香	★★★
2月24日			
13:00~14:00	ピラティス60	富岡広希	★☆☆
14:15~15:15	エアロ初中級60	富岡広希	★★★

◆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。