

3月イベントプログラム

土曜日

3月3日			
14:50~15:50	春の陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	リラクスの為の陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
3月10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	★☆☆
3月17日			
14:50~15:50	ルーシーダットン ~カラダデトックスでスッキリ~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~手足を利用して開脚簡単に!!~	広瀬賢	★☆☆
3月24日			
14:50~15:50	未定	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	未定	藤井真奈美	★☆☆
3月31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 ~フーフーフを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆

日曜日

3月4日			
13:00~14:00	ステップ60 (中級)	相原亮知	★☆☆
14:15~15:15	エアロ60 (中級)	相原亮知	★☆☆
3月11日			
13:00~13:45	ジャズダンス初級45	古藤麻紗子	★☆☆
14:00~14:45	リフレッシュヨガ45	古藤麻紗子	★☆☆
3月18日			
13:00~13:45	エアロ初級45	たかこ	★☆☆
14:00~15:00	バレトン60	たかこ	★☆☆
3月25日			
13:00~13:45	バレエストレッチ ~足裏から美姿勢をつくる~	沖知美	★☆☆
14:00~15:00	スロウ・ジャズダンス ~ゆったりした音楽にのせて~	沖知美	★☆☆
4月1日			
3月22日頃のご案内となります。			

◆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。