

6月イベントプログラム

土曜日

6月2日			
14:50~15:50	肩まわりスツキリ♪ ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	バランスボール de ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
6月9日			
14:50~15:50	ルーシーダットン ~カラダを生き生きさせる動き~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~開脚のためのトレーニング~	広瀬賢	★☆☆
6月16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	★☆☆
6月23日			
14:50~15:50	ボディリセット ~自律神経を整えよう編~	山本朋香	★☆☆
16:00~17:00	はじめてピラティス	山本朋香	★☆☆
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	★☆☆

日曜日

6月3日 館内掲示別紙にて詳細はご確認ください			
13:00~14:00	JOINT STEP	今堀&高島	★★★
14:15~15:15	JOINT AERO	今堀&高島	★★★
6月10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	★★☆
6月17日			
13:00~13:45	バレエエクササイズ45	沖知美	★☆☆
14:00~14:45	ジャズダンス初級45	沖知美	★☆☆
6月24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(定員10名) ~フーフーフを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆
7月1日			
6月15日(金)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。