

# 7月イベントプログラム

## 土曜日

7月1日			
14:50~15:50	パンプアップ(筋トレ)	大曽根まどか	★☆☆
16:00~17:00	リトモス	大曽根まどか	★★★
7月8日			
14:50~15:50	美脚 de ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	ピラティス☆フロークラス	藤井真奈美	★☆☆
7月15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22日			
14:50~15:50	リトモス	青山耀士	★★★
16:05~16:50	モビバン45 ~比'リハ'ント'使用レッスン~	青山耀士	★☆☆
7月29日			
14:50~15:50	ルーシーダットン ~夏バテを防いで、カラダ元気!!~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~止めるでもなく、反動でもない新しいストレッチ~	広瀬賢	★☆☆

## 日曜日

7月2日			
13:00~13:45	美脚ウォーキングエクササイズ	木田尚斗	★☆☆
14:00~14:45	シェイプアップエクササイズ	木田尚斗	★☆☆
7月9日			
13:00~14:00	オリジナルステップ中級60	脇坂哲平	★★★
14:15~15:15	オリジナルエアロ中級60	脇坂哲平	★★★
7月16日			
13:00~14:00	ステップ中級60	及川祐樹	★★★
14:15~15:15	エアロ中級60	及川祐樹	★★★
7月23日			
13:00~14:00	陳式太極拳①	安田早苗	★☆☆
14:15~15:15	陳式太極拳②	安田早苗	★☆☆
7月30日			
13:00~14:00	社交ダンス①	フランスコサ'ビ'エルキ'シ'エン	★☆☆
14:15~15:15	社交ダンス②	フランスコサ'ビ'エルキ'シ'エン	★☆☆

◆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。