

10月イベントプログラム

土曜日

9月30日			
14:50~15:50	秋の陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	リラクセスの為の陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
10月7日			
14:50~15:50	パンプアップ(筋トレ)	大曾根まどか	★☆☆
16:00~17:00	リトモス	大曾根まどか	★★☆
10月14日			
14:50~15:50	ダンス60	小西高裕	★☆☆
16:05~16:50	ポールコンディショニング45	小西高裕	★☆☆
10月21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	★☆☆
10月28日			
14:50~15:50	ルーシーダットン	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩	広瀬賢	★☆☆

日曜日

10月1日			
13:00~13:45	ジャズダンス〈基礎〉45	沖知美	★☆☆
14:00~15:00	ジャズダンス〈応用〉60	沖知美	★☆☆
10月8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	★★☆
10月15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	★★☆
10月22日			
13:00~14:00	E a s yピラティス	山本朋香	★☆☆
14:15~15:15	H a r dピラティス	山本朋香	★☆☆
10月29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	★☆☆

◆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。