

6月イベントプログラム

土曜日

6月3日

14:50~15:50	アンチエイジングの為に 陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	快眠を促す陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆

6月10日

14:50~15:50	ルーシーダットン ~ポーズの組み立て~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~基本ストレッチから開脚へ~	広瀬賢	★☆☆

6月17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24日

14:50~15:35	かんたんダンスエアロ45	小西高裕	★☆☆
15:50~16:50	ダンス60	小西高裕	★☆☆

日曜日

6月4日

13:00~14:00	身体をほぐそう! ストレッチ	山本朋香	★☆☆
14:15~15:15	疲れがとれるピラティス	山本朋香	★☆☆

6月11日

13:00~14:00	ステップ60 (中級)	AKO	★★☆
14:15~15:15	エアロ60 (中級)	AKO	★★☆

6月18日

13:00~14:00	社交ダンス	フランシスコ ザビエル ギジェン	★☆☆
14:15~15:15	社交ダンス	フランシスコ ザビエル ギジェン	★☆☆

6月25日

13:00~14:00	ステップ60 (中級)	池野鷹	★★☆
14:15~15:15	エアロ60 (中級)	池野鷹	★★☆

◆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。