

8月イベントプログラム

土曜日

8月4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	★☆☆
8月11日			
14:50~15:50	股関節スッキリ!ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	ピラティス バリエーションクラス	藤井真奈美	★☆☆
8月18日			
14:50~15:50	下半身の柔軟性を高める陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	背骨を感じる陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
8月25日			
14:50~15:50	ルーシーダットン ~循環を生むポーズ~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第1歩 ~重心アプローチ~	広瀬賢	★☆☆

日曜日

8月5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	★☆☆
8月12日			
13:00~14:00	パンプアップ (筋トレ)	大曾根まどか	★☆☆
14:15~15:15	リトモス	大曾根まどか	★☆☆
8月19日			
13:00~14:00	ジャイロキネシス60	白井真優	★☆☆
14:15~15:15	ラテンダンス60	白井真優	★☆☆
8月26日			
13:00~13:45	ひめトレ45 ~骨盤アプローチでボディシェイプ~	沖知美	★☆☆
14:00~15:00	ジャズダンス	沖知美	★☆☆

◆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。