

Lesson Schedule

7月21日(月) 海の日	8月11日(月) 山の日
 11:00 ~ 11:30 アロマヨガ (Yui)	 11:00 ~ 11:30 簡単ヨガ (Yui)
11:45 ~ 12:30 グループセンチジャー (近石)	11:45 ~ 12:30 グループセンチジャー (近石)
 12:45 ~ 13:15 グループファイト (義田)	12:45 ~ 13:30 グループファイト (Yui)
 13:30 ~ 14:00 かんたんジャズダンス (稲藪)	 13:45 ~ 14:15 筋膜リリース (Watabie)
 14:15 ~ 15:00 姿勢美人ヨガ (稲藪)	 14:30 ~ 15:00 美ユーターBodyWave(松本)
 15:15 ~ 15:45 美ユーターBodyWave(松本)	15:15 ~ 16:00 ZUMBA (松本)
16:00 ~ 16:45 ZUMBA (松本)	
 10:30 ~ 11:00 アクアダンベル (義田)	 10:30 ~ 11:00 ウォーターシェイプ (近石)

祝日の営業時間は 10:00~20:00 となります