

# スタジオプログラム

～ 2020年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休 館 日		第1・3週 実施				
	10:00～10:30 スタッフレッスン	10:00～10:40 ひめトレヨガ 柴田悦子	10:00～10:30 スタッフレッスン	10:30～11:10 ヨガ 渡邊加奈子		
		①11:00～11:40 ②10:30～11:10	11:30～12:10 アクア 山村利枝子			
	13:00～13:40 ピラティス 安藤寿江	バレエヨガ 川嶋英里				
		18:20～19:00 エアロ 山口由美子	19:30～20:00 スタッフレッスン	14:30～15:00 スタッフレッスン		
	19:50～20:30 コンディショニング ヨガ 柴田悦子	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <b>レッスンマークの見方</b>   体の調子を整える調整系レッスン   脂肪燃焼できるアクティブ系レッスン                 </div>				
		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <b>レッスンマークの見方</b>   プールで行う水中エクササイズレッスン   スタッフが行うレッスン                      内容はお楽しみに♪ (参加無料)                 </div>		20:00～20:40 ズンバ 鈴木直美		

スタッフレッスンは  
予約不要!  
定員10名程度です。