

8/1-8/31 レッスン予定表

	月	水	木	金	土	日	
8:00						8:00 ビーチヨガ	8:00
					8:30 リラックス		
9:00						9:00 ビーチヨガ	9:00
	9:30 骨盤		9:30 リラックス	9:30 脚トレ美尻	9:15 骨盤		
10:00	10:15 肩周り		10:15 腹筋	10:15 骨盤	10:00 フロー中級		10:00
					10:45 脚トレ美尻		
11:00	11:00 リラックス		11:00 フロー初級	11:00 肩周り			11:00
	11:45 脚トレ美尻		11:45 フロー中級	11:45 腹筋	11:30 肩周り		
12:00							12:00
13:00	13:00 フロー初級		13:00 肩周り	13:00 腹筋			13:00
	13:45 フロー中級		13:45 リラックス	13:45 肩周り			14:00
19:00	19:00 肩周り	19:00 骨盤		19:00 リラックス			19:00
	19:45 骨盤	19:45 腹筋		19:45 フロー初級			
20:00	20:30 脚トレ美尻	20:30 リラックス		20:30 フロー中級			20:00

ビーチヨガ

8月限定開催

- 日程： 8/2(日) 8/9(日)
- 時間： ①8:00- ②9:00- 各回45分 受付開始15分前より
- 場所： 千葉・サンライズ
- 持ち物： 飲み物・マット(バスタオル可)・フェイスタオル・運動出来る服装
- 料金： 中学生以上 ¥1000- 小学生 ¥500- 小学生以下無料
- その他： 荒天の場合は、D02階のスタジオにて開催
追加開催の場合有り
社会情勢により中止の場合有り

オンライン

お盆休み→8/14・8/15・8/16

スタジオ

プライベートレッスンのみ

お盆休みはオンラインと同じ