



～ 13周年イベントレッスンのご案内～

下記日時のレッスンが通常と異なる特別レッスンとなっています♪



12月15日(火) スタジオ
11:20~12:05
マナフラフットセラピー/増谷

12月18日(金) スタジオ
10:20~11:05
リラックスヨガ/マミ

12月18日(金) プール
14:15~14:45
アクア/大岸

12月20日(日) プール
10:30~11:15
J-POP アクア/叶夢

12月16日(水) スタジオ
10:25~11:15
ZUMBA®/URARA

12:05~12:35
ウォーク&ストレッチ/大岸

12月19日(土) スタジオ
11:05~12:05
ダイエットエクササイズ/HISAMI

11:30~12:30
ゆるゆるヨガ/坂井

14:55~15:55
マナフラフットセラピー/鋼嶋

12月24日(木) スタジオ
11:05~12:05 かんたんエアロ&ヨガストレッチ/河内

12月22日(火) スタジオ
10:20~11:05
骨盤ストレッチ/鋼嶋

12月23日(水) スタジオ
13:35~14:20
イブイブ♡体ケア/岩本

12:20~13:10 ダイエットメソッド/安井

11:20~12:05
マナフラフットセラピー/鋼嶋

14:35~15:05
X'mas♡ウォーク&ストレッチ/岩本

19:25~20:15 HIP HOP ダンス/セナ

20:30~21:20 ダンスエアロ/田中

12月23日(水) プール
19:50~20:20
アクア/荻野

12月24日(木) プール
11:05~11:35
アクア/若村

