

	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT	SUN
7:00							
8:00							
9:00							
10:00	整体ヨガ [10:00-11:00] 講師：NANA	ベーシックヨガ [10:00-11:00] 講師：NAHOKO	やさしいハタヨガ [10:00-11:00] 講師：AI		一緒にバーチャル (超燃焼) [10:00-11:00] 講師：HARUKA	ベーシックピラティス [10:00-11:00] 講師：SAE ※24日のみ開講	
11:00				コアトレーニング [10:30-11:30] 講師：NORICO			週末ダイエットクラス [11:00-12:00] 講師：HIDEKI 地域貢献(表下部参照)
12:00	体質改善ヨガ [11:30-12:30] 講師：NANA	アクティブフロー [11:30-12:30] 講師：NAHOKO	やわらかストレッチヨガ [11:30-12:30] 講師：AI	引き締めピラティス [11:45-12:45] 講師：NORICO	メリハリボディ改革 [11:30-12:30] 講師：HARUKA	ハッピーフローヨガ [12:00-13:00] 講師：AI	
13:00			ゆったり リフレッシュヨガ [13:00-14:00] 講師：NAOMI	STYLE UP ラテンダンス [13:00-14:00] 講師：KAORI	ハッピーフローヨガ [13:00-14:00] 講師：AI		
14:00	一緒にバーチャル (くびれ) [13:00-14:00] 講師：NORICO					やわらかストレッチ ヨガ [13:30-14:30] 講師：AI	
15:00	一緒にバーチャル (全身) [14:30-15:30] 講師：NORICO		スローフロー (アロマ) [14:30-15:30] 講師：NAOMI	脳ストレス解放ヨガ [14:30-15:30] 講師：KAORI	やさしいハタヨガ [14:30-15:30] 講師：AI		
16:00	引き締めピラティス [16:00-17:00] 講師：NORICO		女性のためのヨガ [16:00-17:00] 講師：NAOMI	ゆったり リフレッシュヨガ [16:00-17:00] 講師：NAOMI			
17:00							
18:00	コアトレーニング [17:30-18:30] 講師：NORICO		STYLE UP ラテンダンス [17:30-18:30] 講師：KAORI				
19:00			骨盤底筋トレーニング [19:00-20:00] 講師：KAORI 産後・更年期におすすめ	スローフロー(アロマ) [18:45-19:45] 講師：NAOMI			
20:00							
21:00			脳ストレス解放ヨガ [20:30-21:30] 講師：KAORI	女性のためのヨガ [20:15-21:15] 講師：NAOMI			
22:00							

クラス・託児  
変更お知らせ

※変更詳細は、スタジオに  
掲示されています。  
又は、お電話、メールにて  
お問い合わせください。

クラス		託児
1日	[11:45-] norico クラス [13:00-] Kaori クラス	全体ミーティングのため 休講
8日	KAORI クラス	休講
10日	AI クラス	休講
19日	norico クラス	休講

託児	
5日	13時~のみ休講

[地域貢献] 週末ダイエットクラスについて

参加費：非会員 …2,000 円 [ LINE 登録 ]  
会員 ……1,000 円

LINE 「LINE登録」で非会員の方でも参加可能!

友だち検索 (ID) :  
@lth4231l



この機会に是非、  
ご家族やご友人と  
ご参加ください!