

パラエティレッスン 2020. 7月

土曜日

	14:15~		15:15~	
4日	初中級エアロ45	山内		
11日	初中級エアロ45	岩崎	初中級STEP45	岩崎
18日	初中級エアロ45	岩崎	初中級STEP45	岩崎
25日	初中級エアロ45	山内		

日曜日

	11:00~	
5日	HIPHOP	西田
12日		
19日	ヴィンヤサヨガ	太田
26日	初級エアロ45	後藤

☆7月からのスタジオレッスン変更箇所☆

曜日	時間	レッスン	変更箇所
火	14:00~	ヨガ 内海	レッスン時間 60分→50分
	20:20~	初中級エアロ 山内	開始時間 20:15~→20:20
水	19:30~	脂肪燃焼エアロ 稲垣	レッスン時間 50分→45分
木	9:40~	初めてヨガ 山口	レッスン時間 45分→40分
	10:35~	ヨガ&骨盤 コンディショニング 山口	レッスン開始時間10:30~→35分(40分)
	14:00~	フラダンス kuni	レッスン時間 60分→50分
	19:15~	フラダンス kuni	開始時間 19:10~→19:15
金	12:15~	太極舞 後藤	開始時間 12:05~→12:15 (30分)
	20:30~	ヒートエクササイズ RYUJI	開始時間 20:20~→20:30
土	14:15~	パラエティレッスン	新レッスン 左記に記載
	15:15~	パラエティレッスン	新レッスン 左記に記載

※スイムレッスンは引き続きしばらくお休みさせていただきます

※予約表の記入はレッスン開始15分前→10分前に
変更になりました