

11月 祝日プログラム

3日(火)

23日(月)

	ホット	常温アクティブ
9:30		
10:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	10:15~11:00 やさしい フローヨガ 鈴木 亜里沙
11:00		
11:15	11:15~12:15 やさしい フローヨガ haru ★	11:30~12:15 ヨガ棒 斎藤 紀子
12:30		
12:45	12:45~13:30 コアトレヨガ RIKA ★★	12:45~14:15 バレエ中級 澤田 香織
14:00	14:00~15:00 ボディメイクヨガ ★★ RIKA	
15:00		15:00~15:45 ピラティス 早坂 由美子
15:30	15:30~16:30 ミュージック フローヨガ 小島 葉子 ★★	
16:30	16:30~17:00	16:15~17:00 ファイトウ 森 路緒
17:30	17:30~18:15 リラックスヨガ miya ★	
18:15	18:15~18:30	
19:00	19:00 閉館	

会員様のお声より
【バレエ中級】です😊
無理せず丁寧にを行うために
90分レッスンです！
ぜひこの機会に
ご参加ください♪

	ホット	常温アクティブ
9:30		
10:00	10:00~11:00 フローヨガ スクラ聡子 ★★	10:15~11:00 ZUMBA EIJIRO
11:00		
11:30	11:30~12:15 ビギナーヨガ miya ★	11:30~12:15 オリジナルエアロ 工藤純子
12:30		
12:45	12:45~13:30 骨盤コンディショ ニングヨガ haru ★★	12:30~13:15 ファイトウ あられ
13:30	13:30~14:00	13:30~14:15 リフレッシュヨガ kanna
14:30	14:30~15:30 ウインヤサヨガ 斉田 舞 ★★	14:45~16:00 ヨガ 有料イベント 半澤いづみ
15:30		
16:00	16:00~16:45 やさしいフローヨガ 斉田 舞 ★	
16:45	16:45~17:00	
17:30	17:30~18:15 骨盤コンディショ ニングヨガ Nobuko ★★	
18:15	18:15~18:30	
19:00	19:00 閉館	

いづみIRによる
有料イベント開催！！
詳細については別途
お知らせいたします😊

【ご利用にあたって】

- 整理券はレッスンの30分前から5分前まで、フロントにて配布致します。
- スタジオへのバスケット、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。
- スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
- 携帯電話や貴重品はロッカーにお入れ下さい。