



9月 日曜・祝日レッスン

葵の森店

1日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

8日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
AYAMI

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
スローリンパドレナージュ
清水 美衣

16:00~(45)
スローヨガ
清水 美衣

15日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

12:00~(45)
UBOUND
石川

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ベーシックステップ45
大原 知子

16:00~(45)
ポテiconテショニング
大原 知子

16日(月・祝)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ピラティス45
RIN

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45) ★
初中級エアロ45
SAYAKA

14:00~(45)
ZUMBA
SAYAKA

15:00~(45)
バレトン
畔柳 幸奈

16:00~(45)
おなかひきしめ
畔柳 幸奈

22日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
Tomomi

12:00~(45)
UBOUND
石川

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ピラティス45
青山 雅代

16:00~(45)
リラクゼーションストレッチ
青山 雅代

23日(月・祝)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ピラティス45
RIN

12:00~(45)
UBOUND
石川

13:00~(45) ★
初中級エアロ45
SAYAKA

14:00~(45)
ZUMBA
SAYAKA

15:00~(45)
バレトン
畔柳 幸奈

16:00~(45)
おなかひきしめ
畔柳 幸奈

29日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

12:00~(45)
UBOUND
石川

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ベーシックステップ45
大原 知子

16:00~(45)
ポテiconテショニング
大原 知子