



10月 日曜・祝日レッスン

葵の森店

6日(日)

「アスタジオ」

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)
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

13日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
AYAMI

12:00~(45)
UBOUND
福元 つぐみ

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
平岩 優子

16:00~(45)
スローリンパドレナージュ
平岩 優子

14日(月・祝)

「アスタジオ」

coming soon
決まり次第別紙にてご案内いたします

12:00~(45)
UBOUND
石川

13:00~(45) ★
初中級エアロ45
SAYAKA

14:00~(60)
ZUMBA
SAYAKA

15:15~(45)
バレトン
畔柳 幸奈

16:15~(45)
おなかひきしめ
畔柳 幸奈

20日(日)

「アスタジオ」

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)
ポテコンティショニング
大原 知子

27日(日)

「アスタジオ」

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