

4/29(火)祝

※通常と異なります。

10:30~11:30	 はじめて フラ ILIMA
11:45~12:35	ヨガ ~ローラーで背中ほぐし~ YOKO
12:50~13:20	ミット打ちボクシング HAMANO
13:45~14:45	 チアダンス SATOMI
15:00~15:50	ヨガ&ピラティス ~ローラーで背中ほぐし~ YOKO
マンツーマン受付枠 16:00~18:00	

初心者向け
です！
1曲踊りま
しょう！

※有料レッスンは
マンツーマンチケットやプ
レゼントチケットもご利用
いただけます！

※有料レッスンの一般参
加は2,200円です。

4/30(水)

※通常と異なります。

10:30~11:30	 KaQiLa カキラ ごっちゃん
11:50~12:50	ベリーダンス reira
13:10~14:10	 ミュージックフロー ヨガ YOKO
14:30~15:30	チアダンス SATOMI
マンツーマン 受付枠 16:00~18:00	
18:05~18:50	ヨガ ~引き締め~ YOKO
19:00~20:00	ベリーダンス ayishah

SAKURA初登場！
ろっ骨エクササイズカキ
ラは、身体の機能改善を
目指します。
1回のレッスンで身体が
ラクになる♪

音楽に合わせて
ヨガを行います！
立ちポーズがメインのため、普段ヨガを行って
いる方向けです。

初心者向け
です！笑顔で
楽しく踊りましょう！
(要シューズ)

全会員1,100円

全会員1,100円

全会員1,100円