

## 8/11(金)祝

※通常と異なります。
10:30~11:30
<b>ヨガ</b> &ローラーで背中ほぐし YOKO
11:50~12:20
<b>ZUMBA</b> YOKO
12:30~13:00
<b>ストレッチ</b> ~ローラーで背中ほぐし~
13:30~14:00
<b>エアロビクス</b> YUTA
14:20~15:20
<b>ピラティス</b> ~ローラーで背中ほぐし~ YUTA
マンツーマン受付枠 15:30~18:00

## 8/15(火)

※通常と異なります。
10:30~11:30
<b>フラダンス</b> ILIMA
11:45~12:30
<b>ヨガ</b> YOKO
12:45~13:15
<b>ZUMBA</b> YOKO
13:30~14:30
<b>ピラティス</b> ~ローラーで背中ほぐし~ YUTA
14:45~15:45
<b>ヨガ</b> MIEKO
マンツーマン受付枠 16:00~18:00

## 8/16(水)

※通常と異なります。
10:30~11:30
<b>ヨガ</b> &ローラーで背中ほぐし YOKO
11:50~12:35
<b>ZUMBA</b> YOKO
13:00~14:00
<b>ベリーダンス</b> aminah
14:15~15:15
<b>ヨガ①</b> リラックス系 &ローラーで背中ほぐし YOKO
15:30~16:20
<b>ヨガ②</b> 引き締め系 ~ローラーで背中ほぐし~ YOKO
マンツーマン受付枠 16:40~18:00

ヨガは  
どちらか  
お選び  
ください

※8/15.16は平日としてご利用いただけます。