

12/23(土・祝) Lesson Schedule

STUDIO

GYM

10:30-11:00 ENJOY AERO Honma	
11:15-12:00 ENJOY STEP Honma	ショートレッスン ～グルートエクササイズ～ 担当：Yamakoshi
12:15-12:45 RELAX STRETCH Sachie	12:10-12:30
12:50-13:35 初めてBALLET (バレエ) Sachie	12:40-13:00
13:45-14:45 顔&リンパYOGA (ヨガ) Nanae	13:10-13:30
15:00-15:45 TOPRIDE (トップライド) Sugioka	ジムのフリースペースで行います 定員：4名/1レッスン 今流行のお尻のトレーニングを、必要なウォーミングアップを行った上で実施していきます。 腰痛や膝痛の予防・改善、ヒップアップが期待できます。 ジムカウンターで12日(火)からご予約を受付致します。当日、空きがございましたらご参加頂けます。 ※上記お時間は、フリースペースエリアをご利用が頂けません。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。
16:00-17:00 ZUMBA (ズンバ) Masumi	
17:15-18:25 BALLET ～基礎・初級～ (バレエ) nachi	