



9月お楽しみレッスン



土曜日 スタジオB 11:30~12:30 定員12名

日付	レッスン名	担当	内容	難度
9月3日	レップ&ストポー 	石毛	筋力トレーニングの後にストレッチポールで全身をほぐすクラス	☆
9月10日	ヨガ	平山	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体心身の調和をはかるクラス	 ~ ☆
9月17日	レップ&ストポー 	石毛	筋力トレーニングの後にストレッチポールで全身をほぐすクラス	☆
9月24日	ピラティス	巻野	身体を芯から整え、美しいボディラインを目指すクラス	 ~ ☆

日曜日 スタジオA 14:00~15:00 定員10名



日付	レッスン名	担当	内容	難度
9月4日	ZUMBA®60 	志村	ラテン系の音楽とダンスを融合！音楽・ダンスを楽しむクラス	☆
9月11日	カンフー体操 	甲斐	中国武術の型を取り入れながら体を動かすクラス	☆
9月18日	骨盤調整ヨガ	平山	ヨガのポーズで骨盤を整えるクラス	
9月25日	骨盤調整ヨガ	平山	ヨガのポーズで骨盤を整えるクラス	



初心者

☆ 初級

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス