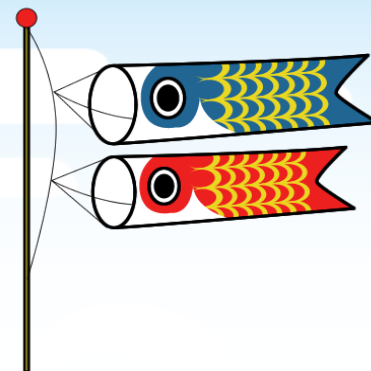


# 5月お楽しみレッスン



日曜日 スタジオB 14:00~15:00

| 日付       | レッスン名  | 担当者 | レッスン内容                               | 難度   |
|----------|--|-----|--------------------------------------|--|
| 5月7日(日)  | レップ&ストポー  | 土田  | 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        | ☆  |
| 5月14日(日) | アロマEX  | Emi | アロマの香りを楽しみながらストレッチポールや壁を使って姿勢を整えるクラス |  |
| 5月21日(日) | パワーヨガ  | 小川  | 立位のポーズを多く取り入れ、シェイプアップを目指すクラス         | ☆☆~☆☆☆   |
| 5月28日(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               | ☆  |



初心者

☆ 初級

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス