

7月ふらっと教室

※急遽休講となる場合がございます。ご了承ください。
お電話又は、ホームページをご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 休館日	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 開催日  室内履き必須の教室
 ※骨盤チューニングはフェイスタオルを使用する回もございます。

曜日	教室名	時間	定員	金額(1回分)
火	ロコモ予防体操 	9:10~9:55	30名	720円
	ヨガ	15:20~16:10	35名	800円
水	骨盤チューニング 	9:10~10:00	35名	800円
	パワーヨガ	19:10~19:55	35名	720円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	35名	720円
金	ヨガ	10:30~11:20	35名	800円
第2・4土	ボテイメイクエクササイズ	9:15~10:05	30名	800円
	エナジーフィットネス 	10:30~11:20	35名	800円
	一番脂肪リ 	11:45~12:35	35名	800円
第1・3日	おなかスッキリ 	9:15~10:05	35名	800円
	ピラティス	10:30~11:20	35名	800円
	ヨガ	11:45~12:35	35名	800円