



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
パーソナルトレーニング			ストレッチ ゆるめほぐし、スッキリ軽〜く 10:15～11:00 定員5名			
セルフ整体 自分で調子を整えよう！ 11:00～11:45 定員5名			RITOMOS(リトモス) 60分でラテン,レゲトン,HipHop 他 11:15～12:15 定員5名			パーソナルトレーニング
ヨガ 深い呼吸とカラダの調和 13:00～13:45 定員5名		ダンスエクササイズ 音楽で楽しく肩甲骨,骨盤運動 13:30～14:15 定員5名	パーソナルトレーニング		RITOMOS(リトモス) 60分でラテン,レゲトン,HipHop 他 13:30～14:30 定員5名	パーソナルトレーニング
筋カトレーニング 強くてしなやかなボディに！ 14:00～14:45 定員5名		セルフ整体 自分で調子を整えよう！ 14:30～15:15 定員5名	パーソナルトレーニング		ストレッチ ゆるめほぐし、スッキリ軽〜く 14:45～15:30 定員5名	パーソナルトレーニング
		パーソナルトレーニング			パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング
		【夜クラス】			【夜クラス】	
		ストレッチ ゆるめほぐし、スッキリ軽〜く 18:00～18:45 定員5名			セルフ整体 自分で調子を整えよう！ 18:00～18:45 定員5名	
		RITOMOS(リトモス) 60分でラテン,レゲトン,HipHop 他 19:00～20:00 定員5名			ヨガ 深い呼吸とカラダの調和 19:00～19:45 定員5名	

全クラスやさしいクラスなのでご安心ください。

内容については若干の変更の可能性がございます。予めご了承ください。