



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			
パーソナルトレーニング			ダンスエクササイズ 音楽で楽しく肩甲骨,骨盤運動 11:15～12:00 定員5名			
ヨガ 深い呼吸とカラダの調和 13:00～13:45 定員5名		筋カトレーニング 強くてしなやかなボディに! 13:30～14:15 定員5名	パーソナルトレーニング		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
ダンスエクササイズ 音楽で楽しく肩甲骨,骨盤運動 14:00～14:45 定員5名		セルフ整体&ストレッチ 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 14:30～15:15 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! 15:00～15:45 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
		【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			【夜クラス】 セルフ整体&ストレッチ 自分で調子を整えよう! 18:00～18:45 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 19:00～19:45 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。