SCHEDULE

2018年　9月～10月

（登録メンバー以外の方もメンバー価格+¥500で参加OK！）

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		11:30～12:20 KOBA式体幹トレーニング taisuke			10:30～12:00 RUNNING (ゆっくりペース) taisuke or erina
			13:30～14:20 胸を開こう！ ポール＆ヨガ erina		13:30～14:20 ウエスト シェイプヨガ erina
	6名限定！ フォームローラー持参の方は ¥1000	18:30～19:20 GRID フォームローラーを使った 筋膜リリース taisuke		18:30～18:55 目指せ！プリケツ taisuke	
	21:00～21:50 ぐっすり眠ろう ヨガ erina		20:00～21:00 RUNNING (ゆっくりペース) taisuke or erina	19:00～19:50 KOBA式体幹トレーニング erina 21:00～21:25 TRX erina	月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝　休み

枠の色：500yen　1000yen　1500yen

（ハートオブヨガはどなたでも¥4500です。emiさんに直接お支払いください。）

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き(ヨガは裸足)

諏訪市高島2-1252-4　Tel:0266-78-1270

karada kitchen ripple

SCHEDULE

2018年　9月～10月　（登録メンバー以外の方もメンバー価格+¥500で参加OK！）

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		11:30～12:20 KOBA式体幹トレーニング taisuke			10:30～12:00 RUNNING (ゆっくりペース) taisuke or erina
	6名限定！ フォームローラー持参の方は ¥1000	18:30～19:20 GRID フォームローラーを使った筋膜リリース taisuke	13:30～14:20 胸を開こう！ポール＆ヨガ erina	18:30～18:55 目指せ！プリケツ taisuke 19:00～19:50 KOBA式体幹トレーニング erina 21:00～21:25 TRX erina	13:30～14:20 ウエストシェイプヨガ erina
	21:00～21:50 ぐっすり眠ろうヨガ erina		20:00～21:00 RUNNING (ゆっくりペース) taisuke or erina		月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝　休み

枠の色：500yen　1000yen　1500yen

（ハートオブヨガはどなたでも¥4500です。emiさんに直接お支払いください。）

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き（ヨガは裸足）

諏訪市高島2-1252-4　Tel:0266-78-1270

karada kitchen ripple