

SCHEDULE

2018年 5月～6月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<u>10:00～10:50</u> 足腰強く！ 健康体操教室 erina			<u>10:00～10:50</u> 太陽礼拝練習 (朝ヨガ) erina
	<u>11:00～11:50</u> Ball エクササイズ taisuke				
<u>13:30～14:20</u> 胸を開こう！ ポール＆ヨガ erina			<u>13:30～13:55</u> TRX taisuke		<u>12:30～13:20</u> GRID フォームローラー を使った 筋膜リリース taisuke
			<u>14:00～14:25</u> Ball エクササイズ erina		<u>13:30～13:55</u> TRX erina
		<u>19:30～20:20</u> KOBA式体幹 トレーニング erina	<u>19:30～19:55</u> 目指せ！プリケツ taisuke	<u>19:30～20:20</u> リラックス ヨガ erina	月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝 休み TEL:78-1270
	<u>20:00～20:50</u> 骨盤を意識して 前屈を深めよう erina				

登録者：¥500
 登録していない方
 ：¥1000

6名限定！
 フォームローラー
 持参の方は
 ¥1000

枠の色： 500yen 1000yen 1500yen

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き(ヨガは裸足)

