

# SCHEDULE

2018年 1月～

※登録者のみ参加可能

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					<b>10:00～10:50</b> 太陽礼拝練習 (朝ヨガ) erina
	<b>11:30～12:20</b> 体幹を 意識した ヨガ erina				
					<b>13:00～13:25</b> 目指せ！ブリケツ taisuke
<b>13:30～14:20</b> 胸を開こう！ ポール＆ヨガ erina			<b>13:30～14:20</b> KOBA式体幹 トレーニング taisuke		<b>13:30～13:55</b> TRX erina
					月～木 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝 休み TEL:78-1270
	<b>19:00～19:50</b> アスリートフード マスターの バランスのいい 食事?? erina	<b>19:00～19:25</b> 目指せ 6 PACK taisuke	<b>18:30～19:20</b> Ball エクササイズ erina		
	<b>20:00～20:25</b> TRX erina	<b>19:30～20:20</b> 体幹を 意識した ヨガ erina		<b>19:30～20:30</b> アロマの おきゅう付き 経絡ヨガ けいらく erina	

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)

