

SCHEDULE

2018年 3月～

※登録者のみ参加可能

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					10:00～10:50 太陽礼拝練習 (朝ヨガ) erina
	12:00～12:50 体幹を 意識した ヨガ erina		12:30～12:55 TRX taisuke		
					13:00～13:25 目指せ！ブリケツ taisuke
13:30～14:20 Ball エクササイズ erina			13:30～14:20 リラックス ヨガ erina		13:30～13:55 Ball エクササイズ erina
					月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝 休み TEL:78-1270
19:30～20:20 KOBA式体幹 トレーニング taisuke		19:30～19:55 TRX erina		19:30～20:20 胸を開こう！ ポール＆ヨガ erina	
		20:00～20:50 リラックス ヨガ 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)

