

7月22日(木) 8月9日(月) 祝日タイムスケジュール



7月22日(木)		8月9日(月)	
	10:45~11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香	11:00	10:55~11:40 エアロ初中級 中尾 拓哉
	12:00~12:45 アースヨガ 中尾 拓哉	12:00	12:00~12:30 コアトレーニング 中尾 拓哉
	13:00~13:45 ステップ中級 脇坂 哲平	13:00	12:50~13:30 リラクセスストレッチ 新垣 大地
	14:00~14:45 エアロ中上級 脇坂 哲平	14:00	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地
	15:00~15:45 ダンスエアロ 脇坂 哲平	15:00	14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地

7月22日(木)

12:00~12:45 アースヨガ 中尾 拓哉
アースヨガとは、自然な音楽に合わせて、ヨガのポーズやストレッチを行っていくクラスです。自分のペースで無理なく動いていきましょう。

14:00~14:45 エアロ中上級 脇坂 哲平
この日限定のエアロ中上級のクラスです。
哲平ワールドお楽しみください!!

《スタジオご利用時の注意事項》

- クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。
- クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
- 担当インストラクターは変更になる場合がございます。ご確認ください。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。
- 各クラス定員を先着20名様までとします。
- 前のクラスが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。ご本人様のみの整理札を取るようしてください。
- マスク着用、手指消毒の徹底にご協力お願いいたします。