

スタジオ

ディリー型レッスン定員数変更のお知らせ

令和3年11月1日（月）より変更いたします。

曜日	レッスン名	時間	定員変更
月	有料 アナトミック骨盤ヨガ@	10:00 ~ 11:00	15名 → 18名
	無料 ストレッチ&ポール	13:00 ~ 13:45	20名
	有料 トランポリンシェイプ	19:00 ~ 19:45	10名
火	無料 チャレンジ爽快エアロ	10:00 ~ 10:45	15名 → 18名
	有料 ZUMBA@50	11:00 ~ 11:50	15名 → 18名
	無料 腰痛体操	13:00 ~ 13:45	20名
	有料 背骨体操	14:00 ~ 15:00	15名 → 18名
水	有料 イシュタヨガ	10:00 ~ 11:00	15名 → 18名
	無料 ゆったりストレッチ	13:00 ~ 13:30	20名
	有料 バランスボールエクササイズ	14:00 ~ 15:00	15名
	有料 FIGHTINGBOOTCAMP	19:00 ~ 20:00	15名 → 18名
木	無料 コンディショニングエクササイズ	13:00 ~ 13:45	20名
	有料 アナトミック骨盤ヨガ@	19:00 ~ 20:00	15名 → 18名
金	有料 目覚めのリラックスヨガ	10:00 ~ 11:00	15名 → 18名
	有料 ZUMBA@50	11:20 ~ 12:10	15名 → 18名
	無料 ステップ&エクササイズ	13:15 ~ 13:45	15名
	有料 ゆるやかストレッチヨガ	14:00 ~ 15:00	15名 → 18名
土	無料 簡単エアロ	12:45 ~ 13:30	15名 → 18名
	無料 キックボクシングEX	17:15 ~ 18:00	15名 → 18名
日	無料 ビギナーエアロ	9:45 ~ 10:30	15名 → 18名
	有料 ほぐして引き締めるヨガ	12:00 ~ 13:00	15名 → 18名
	有料 トータルコンディショニング	13:30 ~ 14:30	15名 → 18名
火・木	無料 ラジオ体操&ストレッチ	9:10 ~ 9:30	20名