

らくらくメイト スタジオ プログラム 2月度

		スタジオ (ご利用時間帯の範囲内で参加して頂けます)						
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00								
10:45	リラックスYoga (島崎) 10:45~11:45	太極拳 (西川路) 7、21は初級 14、28は中級 10:45~11:45	生き生きYOGA (島崎)★★ 10:45~11:45	ヨガ (田原) ※別途料金がかかります。 10:45~12:15	ルーシーダットン (山村)★★ 10:45~11:45			
11:45						パワーヨガ ★★★ 第1週・第3週(四手井) 第2週・第4週(望月) 11:30~12:30		
13:45	エアロビクス ファットバーナー ★★★★ (西野) 13:45~14:30	エアロビクス ファットバーナー ★★★★ (安田) 13:45~14:30	ルーシーダットン ★★ (山村) 13:45~14:30	ポティメイクジャズ ★★★★ (安部) 13:45~14:30	ズンバ ★★★★ (村木) 13:45~14:30			
14:30								
19:30				ヨガ (田原) ※別途料金がかかります。 19:30~21:00	太極拳 (西川路) 10、24は初級 3、17は中級 19:30~20:30			
20:30								
21:00								
21:30								

プログラムの★マークはスタジオの強度です。スタジオに参加される方は参考にして下
各プログラムは都合により変更・中止になる場合があります。

