

スタジオ教室時間割表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:30								
11:30								
13:30		ピラティス	休 館 日	ヒーリング セルフメン テナンス	ボディー シェイプ バランス (ヨガ)			
14:30								
15:30	フラダンス						リラックス ヨガ	
16:30								
16:45								
17:30								
19:15	ボディー シェイプ バランス (ヨガ)			エアロ クランチ (エアロビクス)				
20:15								

※施設の都合により変更になる場合があります。

※対象

概ね小学校高学年以上

16歳以上