



5月4日(日)みどりの日 祝日レッスンスケジュール



A スタジオ

10:00-10:45
タオル体操
渋谷 智美

11:05-11:50
初級ステップ
渋谷 智美

12:10-12:55
ボディパンプ
姉ヶ崎

13:10-13:55
ボディアタック
笠原 玲菜

14:20-15:05
ズンバ
車 雪梅

15:25-16:10
初級エアロ
中村 守

B スタジオ

10:00-10:45
美房
美彩心
佐藤 由紀子

11:05-11:50
美房
ピラティス
佐藤 由紀子

12:10-12:40
HOT筋膜リリース
Miwako

13:00-13:45
美房
骨盤ヨーガ
Miwako

14:15-15:00
コアトレ
マシンピラティス
鷺 克次

15:30-16:15
コアトレ
マシンピラティス
鷺 克次

プール

11:30-12:15
平泳ぎ初級
多胡 亮太

12:30-13:15
バタフライ中級
多胡 亮太

アウトドア

10:00-10:45
ポールウォーキング
多胡 亮太

●お申し込み

4/20(日) 0:00から
hacomonoでご予約下さい

