



3月 日曜・祝日レッスン

葵の森店

5日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
スローリンパドレナージュ
清水 美衣

16:00~(45)
スローヨガ
清水 美衣

12日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
バイリンガルヨガ
野口 藤菜

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ピラティス45
平岩 優子

16:00~(45)
スローリンパドレナージュ
平岩 優子

19日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
YURI

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
スローリンパドレナージュ
Tomomi

16:00~(45)
コンティショニング
小澤

21日(火・祝)

「ASTAZIO」

11:00~(45) 内容変更
ヨガ45
Tomomi

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45) Bスタジオ
ピラティス45
平岩 優子

16:00~(45) Bスタジオ
スローリンパドレナージュ
平岩 優子

26日(日)

「ASTAZIO」

11:00~(45)
ヨガ45
Tomomi

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
ZUMBA
鈴木 はる香

14:00~(45)
K-POPエクササイズ
鈴木 はる香

15:00~(45)
ピラティス45
伊藤 エミ

16:00~(45)
ポティコンティショニング
伊藤 エミ