



4月 日曜・祝日レッスン

葵の森店

7日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
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

14日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
AYAMI

12:00~(45)
UBOUND
石川

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
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

21日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
YURI

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(90)
ZUMBA
スペシャルコラボレッスン
※事前予約制
SHINTARO & SAYAKA

15:00~(45)
ベーシックステップ45
大原 知子

16:00~(45)
ポティコンティショニング
大原 知子

28日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
Tomomi

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
エキサイトボクシング
小林 涼

14:00~(45)
全身シェイプ
小林 涼

15:00~(45)
ピラティス45
青山 雅代

16:00~(45)
リラクゼーションストレッチ
青山 雅代

29日(月・祝)

「アスタジオ」

11:15~(60)
睡眠につながるヨガ
繭

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ベーシックステップ45
大原 知子

16:00~(45)
ポティコンティショニング
大原 知子