

ラシク川口弥平店3月スタジオスケジュール

【ボクササイズ】&【ストレッチポール】&【青竹体操】スタート！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	ヨガ 10:30(45分) 佐藤 亜也子	初めてエアロ 10:30(30分) 佐藤 留華	エアロビクス 10:30(45分) 渡辺 奈津美	ヨガ 10:30(45分) 高木 里香	フラダンス 10:30(45分) 山元フラスタジオ	パワーヨガ 10:30(45分) 高木 亜実	エアロビクス 10:30(45分) 佐藤 留華
12:00	★ 青竹体操 11:30 (30分)	お腹シェイプ 11:15 (30分)	★ ストレッチポール 11:30 (30分)	お腹シェイプ 11:30 (30分)	リンパドレナージュ 11:30 (30分)	リトルキッズ ダンス 11:30(50分) 中村 三奈子 (3才~6才)	ボディシェイプ 12:00 (45分)
13:00	ステップシェイプ 13:00(30分) 小林 千現	★ ボクササイズ 13:00 (30分)	太極拳 13:00 (60分) 粕谷 泰介	サーキットシェイプ 13:00 (30分)	ズンバ 13:00(45分) 吉留 里美	キッズ JAZZヒップホップ 12:30(60分) TOMOS DANCE STUDIO (小学生限定)	★ ストレッチポール 13:00 (30分)
14:00	ポールエクササイズ 13:45 (30分)	★ ストレッチポール 13:45 (30分)	ボディシェイプ 14:15 (45分)	アロマストレッチ 13:45 (30分)		ボディシェイプ 14:00 (45分)	
15:00	卓球 15:00 (90分)		卓球 15:15 (90分)		卓球 15:00 (90分)	キッズ ヒップホップ 15:00(60分) TOMOS DANCE STUDIO (小学生限定)	卓球 15:00 (90分)
16:00							
17:00		キッズ ヒップホップ 16:30(60分) TOMOS DANCE STUDIO (小・中学生限定)	レンタル スタジオ	レンタル スタジオ		卓球 17:00 (90分)	
18:00	JAZZダンス 18:30(45分) 窪田 友美子		レンタル スタジオ				
19:00							
20:00	アロマヨガ 19:30(45分) 森下 美穂	エアロシェイプ 19:30(30分) 小林 千現	★ ボクササイズ 19:30 (30分)	★ ボディシェイプ 19:30 (45分)	★ ボクササイズ 19:30 (30分)		
21:00		ポールエクササイズ 20:15 (30分)	★ ストレッチ体操 20:15 (30分)	★ 骨盤体操 20:30 (30分)	★ ストレッチポール 20:15 (30分)		
22:00							

■クラス開始時間の10分前にはチェックインいただきますようお願いいたします。
(クラス開始後の入場は安全面を考慮しお断りしますので予めご了承ください)

■その他

運動前後に体調の悪い方は無理をせずスタッフまでご相談ください。
スケジュールは都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。

レンタルスタジオ	
60分	¥1,500
120分	¥2,500