

ラシク川口弥平店9月スタジオスケジュール

夜のレッスんに【 ヨガ 】をプラス！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	初めてエアロ 10:30(30分) 佐藤 留華	かんたん パワーヨガ 10:30 (60分) 高木 里香	エアビクス 10:30 (60分) 小林 千現	ヨガ 10:30 (60分) 高木 里香	フラダンス 10:30 (60分) 佐々木 美和	パワーヨガ 10:30(45分) 高木 亜実	エアビクス 10:30 (60分) 佐藤 留華
11:00	お腹引き締め 11:10 (30分)	青竹体操 11:45 (30分)	ストレッチポール 11:40 (30分)	お腹引き締め 11:45 (30分)	初めてヨガ 11:45 (45分) 高木 里香	リトルキッズ ダンス 11:30(50分) 中村 三奈子 (3才~6才)	
11:50	ストレッチ体操 11:50 (30分)					リトルキッズ ダンス 12:30(50分) 中村 三奈子 (3才~6才)	脂肪燃焼 ボディ 12:00 (45分)
12:00							
13:00	ステップ30 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 13:00 (30分)	ズンバ 13:00(45分) 吉留 里美		ストレッチポール 12:55 (30分)
13:40	ポールエクササイズ 13:40 (30分)	ストレッチポール 13:40 (30分)		アロマストレッチ 13:45 (30分)	アロマストレッチ 14:00 (30分)	脂肪燃焼 ボディ 13:30 (40分)	ボクササイズ 13:35 (30分)
14:20	ストレッチ体操 14:20(20分)	サーキット 14:20 (30分)	脂肪燃焼 ボディ 14:10 (45分)	ボクササイズ 14:25 (30分)	お腹引き締め 14:40 (30分)		
14:50	フラダンス スクール 14:50(70分) 佐々木 美和	ストレッチ体操 15:00 (30分)	卓球 15:00 (90分)	ストレッチ体操 15:05(30分)	ストレッチポール 15:20 (30分)	キッズ JAZZヒップホップ 14:20 (60分) 野口 美生	ストレッチ体操 14:15 (30分)
15:30						キッズ ヒップホップ 15:30 (60分) 野口 美生	卓球 15:00 (90分)
16:00							
16:30		キッズ ヒップホップ 16:30 (60分) 宮下 彩 (小・中学生限定)					
17:00						ボクササイズ 16:40 (30分)	
17:20						ストレッチ体操 17:20(30分)	
18:00			レンタル スタジオ	レンタル スタジオ	レンタル スタジオ	卓球 18:00 (90分)	
18:30	ジャズダンス 18:30(45分) 窪田 友美子						
19:30	アロマヨガ 19:30(45分) 森下 美穂	初めてエアロ 19:30(30分) 小林 千現	ボクササイズ 19:30 (30分)	ヨガ 19:30 (60分) 高木 里香	ボクササイズ 19:30 (30分)		
20:15		ポールエクササイズ 20:15 (30分)	ストレッチ体操 20:15 (30分)		ストレッチポール 20:10 (30分)		
21:00							
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