

ラシク川口弥平店6月スタジオスケジュール

	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	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	★ エアロビクス 10:30 (60分) 赤石 香澄	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	エアロビクス 10:30 (60分) 佐藤 留華
12:00	かんたんエアロ 11:40(20分)	美脚体操 11:45 (30分)	背中スッカリ ストレッチ 11:40(30分)	ウエストスッカリ 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)	脂肪燃烧 ボディ 12:00 (45分)
13:00	ステップ30 13:00(30分) 佐藤 留華	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) 富川 美弥子	脂肪燃烧 ボディ 13:00 (45分)	ストレッチ体操 12:55 (30分)
14:00	ポールエクササイズ 13:40 (30分)	ストレッチ体操 13:40 (30分)		ストレッチ体操 13:40 (30分)	アロマストレッチ 14:00 (30分)		ボクササイズ 13:35 (30分)
15:00	フラダンス スクール 15:00 (70分) 佐々木 美和	背中スッカリ ストレッチ 15:00(30分)	脂肪燃烧 ボディ 14:10 (45分)	ボクササイズ 14:20 (30分)	ウエストスッカリ 14:40 (30分)	キッズ JAZZヒップホップ 14:20 (60分) 西島 隆介	背中スッカリ ストレッチ 14:15(30分)
16:00			卓球 15:10 (60分)	アロマストレッチ 15:00 (30分)	背中スッカリ ストレッチ 15:20(30分)	キッズ ヒップホップ 15:30 (60分) 西島 隆介	卓球 15:00 (90分)
17:00		キッズ ヒップホップ 16:30 (60分) 宮下 彩 (小・中学生限定)				ボクササイズ 16:40 (30分)	
18:00			レンタル スタジオ	親子DE ダンス 18:00(50分) 大川 美奈子 (3才~8才)	レンタル スタジオ	ストレッチ体操 17:20 (30分)	
19:00						卓球 18:00 (90分)	
20:00	ボクササイズ 19:30 (30分)	★ かんたんエアロ 19:30 (60分) 赤石 香澄	エアロビクス 19:30 (60分) 佐藤 留華	ヨガ 19:30 (60分) 高木 里香	ボクササイズ 19:30 (30分)		
21:00	ストレッチ体操 20:10 (30分)				背中スッカリ ストレッチ 20:10(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	¥2,000
120分	¥3,000