

Xmas special lesson

幻想的なキャンドルのような光の中でヨガのクラスを行います。
(キャンドルではなく、キャンドルのような電気を使います。)

キャンドルライトヨガ

20日(水) 18:45~19:45
(第2スタジオ) AKEMI

24日(日) 14:30~15:30
(第1スタジオ) 嶋田

24日(日) 12:15~13:15 (第1スタジオ)

 **ボディパンプ** 日比生

24日(日) 15:45~16:45 (第1スタジオ)

 **ボディコンバット**

加藤(洋)・土屋・川口

※通常 45分から60分のクラスに変更になります。
インストラクター3人で行います。

22日(金) 19:15~20:15 (第1スタジオ)

 **ボディジャム** 川口

※テックなし60分のクラスです。

23日(土) 12:15~13:15 (第1スタジオ)


 **SALSATION** GRACE
(サルセーション)

25日(月) 11:50~12:35 (プール)

 **アクアビクス** 濱武

25日(月) 12:15~13:15 (1スタ)

 **はじめてバレエ** 森(弥)

 ← このマークがついている
レッスンでは、『クリスマス特別企画
ジャンケン大会』を行います。
ぜひご参加ください♪

