

2020年1月3日（金）特別レッスンスケジュール

	studio 1st	SUNスタジオ	
10:00			10:00
		整理券	
11:00	外反 福山弘剛 10:30~11:30	SUNヨガ 勝野紅音 10:20~11:20	11:00
12:00			12:00
13:00	脂肪撃退！パワーヨガ 勝野紅音 12:00~13:00		13:00
14:00	パワーカーディオ 内田竜一 13:30~14:30	SUNヨガ 福本麻衣子 14:00~15:00	14:00
15:00	ファイトウ 内田竜一 14:45~15:45		15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

■脂肪撃退！パワーヨガ 担当：勝野紅音  
年末年始にため込んだ脂肪を撃退すべく、しっかり筋肉を動かしていくヨガを実施いたします。

※10:20~のSUNヨガは、10:00よりフロントにて整理券を配布いたします。（定員38名）

※営業時間は10:00~18:00となります。

2020年1月13日（月）特別レッスンスケジュール

	studio 1st	SUNスタジオ	
10:00			10:00
		整理券	
11:00	ベジック 幸田倫史 10:15~10:55	SUNヨガ 10:30~11:30 福本麻衣子	11:00
12:00	チャレンジステップ 幸田倫史 11:05~11:55		12:00
13:00	初心者のための優しいヨガ 田口晶子 12:05~13:05		13:00
14:00	パワーカーディオ 角谷享宜 13:20~14:20	SUNヨガ 13:30~14:30 あかね	14:00
15:00	ファイトウ 角谷享宜 14:35~15:35		15:00
16:00	外反 飯尾亜希 15:50~16:50	SUN HOT YOGA 16:00~17:00 マリ	16:00
17:00			17:00
18:00	ヨガヨガ 石川香 17:15~18:15		18:00
19:00			19:00
20:00			20:00

■初心者のための優しいヨガ 担当：田口晶子  
ひとつひとつの動きをゆっくり丁寧にご案内いたします。ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。

※10:30~SUNヨガは、10:00よりフロントにて整理券を配布いたします。（定員38名）

※太枠■は、初心者、体力に自信がない方でもご参加いただけるレッスンです。

※営業時間は10:00~20:00となります。

