

2018年12月24日(月)祝日 レッスンスケジュール【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			10:00
11:00	ヴェジックアーク 侯野映子 10:30~11:00		11:00
12:00	ヴェジックワーク 侯野映子 11:10~11:40	ファイトウ 浅井久美子 10:45~11:45	12:00
13:00		ヴェジックステップ 吉岡知美 12:00~12:40	13:00
14:00		パワーカーディオ 津田武 12:55~13:55	14:00
15:00		外入~New Version~ 竹ヶ原佳苗 14:10~15:10	15:00
16:00	ウォーター・イン・モーション~持久力アップ~ 津田武 15:00~15:30	協栄シェイプホクシング 草野宏美 15:25~16:15	16:00
17:00	ハタフライ 津田武 15:40~16:10		17:00
18:00			18:00
19:00			19:00

外入~New Version~ 担当：竹ヶ原佳苗

大人気インストラクターの竹ヶ原IRIによるリトモスの新曲発表会です。
日頃からリトモスに参加されている方も初めての方も是非ご参加ください。

- ※■は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
- ※■は有料のレッスンです。有料レッスンはフロントにて受付いたします。
- ※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。
- ※ヨガのクラス定員について
ウェルネススタジオー30名

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話 03-5702-4848