

Aスタジオ

6月8日(月)

10:20～10:50	ヨガ	伊藤
13:20～13:40	リラックスフォーマー	山崎
20:20～20:40	ストレッチ	山崎

Aスタジオ

6月12日(金)

10:20～10:40	ストレッチ	鷺見
14:20～14:50	ヨガ	西村
19:20～19:40	リラックスフォーマー	藤谷

Aスタジオ

6月9日(火)

10:20～10:40	ストレッチ	山田
13:20～13:50	ヨガ	西村
20:20～20:40	リラックスフォーマー	藤谷

Aスタジオ

6月13日(土)

10:20～10:50	ヨガ	西村
12:20～12:40	リラックスフォーマー	西村
15:20～15:40	ストレッチ	藤谷

Aスタジオ

6月10日(水)

10:20～10:50	ヨガ	風早
12:20～12:40	ストレッチ	西村
14:20～14:40	リラックスフォーマー	風早
20:20～20:40	ストレッチ	藤谷

Aスタジオ

6月14日(日)

10:20～10:40	リラックスフォーマー	山崎
15:20～15:40	ペルビックスストレッチ	風早
18:20～18:40	ストレッチ	藤谷

Aスタジオ

6月11日(木)

10:20～10:40	ストレッチ	山田
12:20～12:40	リラックスフォーマー	山田
13:20～13:50	ヨガ	西村

プログラム実施におけるの注意点

1. スタジオ内では必ずマスクの着用にご協力をお願い致します。
2. 密を防ぐ為にガイドラインに沿って定員を設けております。(Aスタジオ 定員18名)
15分前より開場致しますので、マークに沿って、マットを設置してください。
3. レッスン開始15分前より開場致します。
4. プールプログラムの実施はございません。