

ゴールデンウィーク

祝日特別レッスンスケジュール

	昭和の日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
	4/29 (木)	5/3 (月)	5/4 (火)	5/5 (水)
10:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
11:00	リズムステップ	骨盤矯正ヨガ	ピラティス	リズムステップ
12:00	コア&ヒップ	美BODY	脂肪燃烧	コア&ヒップ
13:00	<p style="text-align: center;">体力測定も毎日実施します！</p> <p style="text-align: center;">予約制となりますのでお気軽にスタッフまで お問い合わせください！</p>			
14:00				
15:00	脂肪燃烧	ピラティス	美BODY	脂肪燃烧
16:00	筋膜リリース	脂肪燃烧	骨盤矯正ヨガ	筋膜リリース
17:00				

- レッスン開始5分前にスタジオへお入りください。
- 体調がすぐれない方は参加をお控えください。
- 水分補給の出来る物をご用意ください。
- レッスン中もマスクの着用をお願いいたします。