

《 年末年始 短縮営業レッスンスケジュール 》

12月29日(土)・30日(日) / 1月3日(木)・4日(金)

	10:15	11:30	12:45	14:00	15:20
12月29日 (土)	LOW	ピラティス	Tae Bo®	太極気功	HIPHOP
	岡野	馬場	庄野	王	天野
	11:15	12:30	13:45	15:00	16:20

	10:15	11:30	12:50	14:00	15:20
12月30日 (日)	ベーシック エアロ	ゆがみケア	エンジョイ ステップ	FUNエアロ	ソウルダンス
	藤田	竹中	高原	高原	tepei
	11:15	12:30	13:40	15:00	16:20

	10:20	10:50		13:40		16:00	
1月3日 (木)	★ 第1	★ ハッピー ストレッチ!	LOW	もちつき大会 第1部	協栄シェイプ ボクシング	もちつき大会 第2部	中級エアロ
		竹中	竹中		湊		高畑
	★ 第2	★ ハッピー エクササイズ!	フー ルーシー		ロコモケア		ピラティス
		くむら	くむら		安田		馬場
	10:40	11:40		14:40		17:00	

★ハッピーストレッチ!
★ハッピーエクササイズ
はっぴを着たインストラクターが
皆さんの2019運動はじめを応援!
あなたはどちらのレッスンにする?

	10:15	11:15	12:45	14:30	16:00
1月4日 (金)	ベーシック エアロ	健美太極拳	HIPHOP	ヨガ	ステップ& シェイプ
	快人	銭	tepei	佐藤	畑川
	11:00	12:15	13:45	15:30	17:00

※営業時間は【10:00~18:00】とさせていただきます

初中級レベルのステップと
筋トレを組み合わせたレッスンです!