

スタジオレッスン追加変更のお知らせ9月～

火曜14:30「ストレッチ & 超かんたんエアロビクス」担当: 関

※バランスコーディネーションは終了となります。

火曜18:45「リンパストレッチヨガ」担当: 内埜

※美ユーティBodyWave®は終了となります。

水曜14:30「ストレッチ & 自重筋力UP」担当: 内埜

※パワー&シェイプは木曜14:30に移動となります。

水曜18:45「HEAT BOX」担当: 柚木

※ZUMBA®は終了となります。

水曜19:45「ゆったりヨガ」担当: 内埜

※疲れが取れるストレッチは終了となります。

木曜14:30「パワー&シェイプ」担当: 柚木

※ボディコンディショニングは終了となります。

金曜19:45「HEAT BOX」

※ZUMBA®は終了となります。

土曜16:00「太極拳」 → 開始時間16:15となります。

土曜17:15「STEP」 → 開始時間17:30となります。

※レッスン内容については「NACLレッスンスケジュール」裏面をご参照下さい。

