

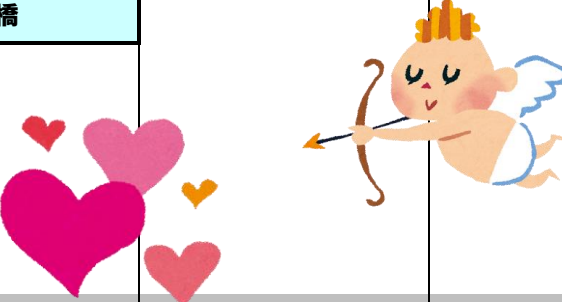


2月の『SPOT』レッスン

	2月12日 (水) 研修室	2月13日 (木) 第2体育室	2月14日 (金) 研修室	2月19日 (水) 研修室	2月26日 (水) 研修室	2月27日 (木) 第2体育室	2月28日 (金) 研修室					
9:00								9:00				
10:00								背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島			背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島	10:00
11:00												
12:00								12:00				
13:00	リラックス&ストレッチ 13:10-13:55 木村			ヨーガ 13:15-14:00 大橋	ヨーガ 13:15-14:00 大橋			13:00				
14:00								14:00				
15:00								15:00				
16:00									16:00			
19:00								19:00				
20:00								20:00				
21:00		ボディコンバット45 21:15-22:00 藤長				ボディコンバット45 21:15-22:00 藤長		21:00				
22:00								22:00				

◆参加費:45分レッスン600円(税込)

※21:15~のボディコンバットはナイトパス対象クラス