

【研修室】映像レッスンスケジュール(8月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	21:10-21:35	簡単ストレッチ
	21:36-21:51	呼吸を深めるピラティス
	21:52-21:12	女性の為のストレッチ
火曜日	22:00-22:25	ベリーダンス中級編
	22:25-22:43	トレーニング後の静的ストレッチ
木曜日	21:20-22:05	初級HIPHOP
	22:06-22:18	おやすみ前のエクササイズ
	22:18-22:29	睡眠の質を高めるおやすみストレッチ
金曜日	21:15-21:46	中級エアロ
	21:50-22:20	腰周りのストレッチ
土曜日	21:15-21:59	初級エアロ
	22:00-22:19	ダンスエクササイズ
	22:19-22:36	疲労回復ストレッチ

※映像レッスンは終了時間が1～3分程度前後する場合がございます。
予めご了承の上ご参加くださいますようお願いいたします。

料金:1レッスン200円(税込)

※ナイトパスをお持ちの方は無料でご参加いただけます⇒フロントで受付は必要です

※ ◀ はショートレッスンの為、2本で200円となります。