

お盆期間(8/10~8/16)



8/17からは
通常スケジュール
です!



スタジオレッスンスケジュール

	8月10日 土	8月11日 山の日 日	8月12日 振替休日 月	8月13日 火	8月14日 水	8月15日 木	8月16日 金	
午前	ボディシェイプ 田中 10:00-11:00	朝ヨガ (50)中野 9:15-10:30	ストレッチ& ソフトリズム (50)水橋 9:30-10:30	らくらく体操 (50)平 10:00-10:45	やさしいフラメンコ 菊原 9:30-10:30	バランスボール (20)田辺 9:30-10:30	エアロ中級 中野 9:30-10:30	午前
	コアアタック (45)中山 11:15-12:05	ステップ&サーキット (30)佐藤 10:45-11:45	バランスコーディネーション (50)栗原 10:45-12:00	エアロ初級 中野 11:00-12:00	バレエ入門 中道 10:45-11:45	エアロ初・中級 田辺 10:45-11:45	フロースローヨガ 中野 10:45-11:45	
午後	ランアタック (45)中山 12:20-13:20	ボディメイキング45 佐藤 12:00-12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 12:15-13:15	ベーシックヨガ (50)中野 12:15-13:30	フリースタイルダンス YUKO 12:00-13:15	コアトレーニング (50)磯辺 12:00-13:00	フィジカルヨガ 小関 12:15-13:15	午後
	フローヨガ akiko 13:45-14:45		肩こり腰痛予防体操 (50)磯辺 13:45-14:45	ミズノオリジナル LA・LA・LA体操 (30)数崎 13:45-14:45	フラダンス 芳野 13:45-14:45	サルサダンス エクササイズ 森 13:30-14:30	はじめてのフラ (45)籠倉 13:45-14:45	

【一般公開 利用料金】 高校生以上210円

○特別プログラムのため上記以外のレッスンはお休みにいたします。

- はシューズの必要はありません。
- ◎教室30分前より、整理券お配りします。
- ◎諸事情により変更する場合がございます。特別プログラムになりますので、事前にご確認ください。
- ◎()の数字は定員数です。表記のない教室は先着40名です。
- ◎レッスン開始後10分を経過しますと入場をお断りする場合があります。
- ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。

**ミズノオリジナル
LA・LA・LA体操とは**

リズムカルなステップ運動に筋力トレーニングや脳を刺激するトレーニングを組み合わせた“みんな笑顔になる楽しい体操”です!

