

※急遽変更 11月3日(金・祝)文化の日スタジオレッスン

11月1日付

変更	教室名	講師名	教室名			時間	定員	講師名
	リフレッシュ ヨガ	中野	変更 →		古典ヨガ	9:30~10:30	45	akiko
	教室名	時間			定員	講師名	講師変更	
	エアロ初級	10:45~11:45	30	中野	変更 →	田辺		

	ピラティス &ストレッチ	12:15~13:15	45	嶋岡	深い呼吸と共に無理なくインナーマッスルを鍛え 正しい姿勢を身につけていきます
--	-----------------	-------------	----	----	---

	はじめてのフラ	13:45~14:45	35	籠倉	フラの基礎から習得します 初心者の方もどうぞご参加ください
--	---------	-------------	----	----	----------------------------------

- 教室30分前より、整理券をお配りします
- 祝日のため、上記以外の教室はお休みです

 は、シューズの必要がありません。

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円