

お盆期間(8/11~8/16)



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11日 山の日 土	8月12日 日	8月13日 月	8月14日 火	8月15日 水	8月16日 木	
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	ミズノオリジナル LA・LA・LA体操 (40) 数崎 9:30-10:15	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	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 9:30-10:30	午前
	コンバット エクササイズ (45) 日向 11:15-12:05	ステップ& サーキット (30) 佐藤 10:45-11:45	ハタヨガ (50) 渡邊 10:45-12:00	ゆったり体操 (50) 平 11:00-11:45	バレエ入門 中道 10:45-11:45	エアロ初・中級 田辺 10:45-11:45	
午後	バーベルファイト (20) 日向 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	午後
	フローヨガ akiko 13:45-14:45	一般公開 貸切① 13:00-15:00	小学生苦手克服教室 跳び箱(募集制) 朝倉 13:45-14:45	小学生苦手克服体操 跳び箱(募集制) 朝倉 13:45-14:45	小学生苦手克服体操 鉄棒(募集制) 朝倉 13:45-14:45	小学生苦手克服体操 鉄棒(募集制) 朝倉 13:45-14:45	

【一般公開 利用料金】 高校生以上210円 小学生50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。

◎小学生苦手克服教室は募集制になります。別途チラシをご確認ください。

◎()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。



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!

