

# 第2スタジオレッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00						10:00
11:00	11:05~11:20 骨盤EX 齊藤		10:55~11:10 健康体操 岡田	10:55~11:10 ストレッチ 山口	11:10~11:25 ポールEX&ほぐし 齊藤	11:00
	11:30~11:45 ゆったり全身運動 齊藤	11:20~11:35 ポールEX&ほぐし 若旅	11:20~11:35 青竹ふみふみ 岡田	11:20~11:50 にこにご昇り降り 山口	11:30~11:45 骨盤EX 齊藤	
		11:45~12:00 ポールリラックス 若旅				
12:00						12:00

☆レッスン時間外はフリースペースとなります。

ゴムチューブ・ボール運動やストレッチなど軽運動スペースとしてご利用ください。

☆先着順になりますので、第2スタジオ前にある名簿にお名前のご記入をお願いいたします。

代筆はご遠慮ください。

☆都合によりレッスンや時間を変更する場合があります。予めご了承ください。