

# 第2スタジオレッスンスケジュール

5月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00						10:00
11:00	10:55～11:10 健康体操 山口	11:00～11:15 ポールEX&ほぐし 山口	10:55～11:10 ストレッチ 岡田	11:05～11:20 ストレッチ 山口	11:10～11:25 ポールEX&ほぐし 斉藤	11:00
	11:20～11:35 ゆったり全身運動 山口	11:25～11:40 ポールリラックス 大塚	11:20～11:35 青竹ふみふみ 岡田	11:30～12:00 にこにこ昇り降り 山口	11:30～11:45 骨盤EX 斉藤	
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。