

[ダイナミックHakusan] レッスンスケジュール

2019.3.4～3.30

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00	10:15 からだリセット (河合) 3/4,11,25実施 (3/18休)	10:15~11:00 エアロ(福島) 3/19のみ	10:30 ストレッチ (綿谷)			
12:00		11:15~12:00 ポルドブラ(福島) 3/19のみ	11:15 エアロ×筋トレ (綿谷)			
13:00						
14:00		13:30 太極拳 (野村or数馬) 3/12,26実施	14:00 エアロ (東田)	14:00 シェイプYOGA (藤田)	13:30 ZUMBA GOLD (尾上)	
15:00	14:15 ポールエクササイズ (越場)				14:30 ボディキネシス® (綿谷)	14:30 エアロ (森本)
16:00	15:00 エアロ (越場)		15:00 ピラティス (佐々木)			15:30 美☆姿勢エクササイズ (森本)
17:00						
18:00						
19:00						
20:00				19:00 ナチュラルヨーガ (岡)	19:00 キックボクシング (佐々木)	
21:00	20:30 ナチュラルヨーガ (浦)		20:00 バレトン (宇都宮)		20:30 J-POPダンス (坂村)	
	レッスンカテゴリー⇒	癒し&調整プログラム	機能改善プログラム	脂肪燃焼&心肺機能向上プログラム		