

2024年10月～12月 第3期教室タイムスケジュール

| 月曜日 YMIT | 火曜日 YMIT | 水曜日 | 木曜日 YMIT | 金曜日 YMIT |
|---------------------------------------|--|-----|--|--|
| あさヨガ 9:30～10:30 担当:松下 | 姿勢改善・体幹エクササイズ 9:30～10:30 担当:勝見 | | 太極舞&モーニングストレッチ 9:30～10:30 担当:桑名 | ピラティス 9:30～10:30 担当:辻 |
| 姿勢改善・体幹エクササイズ 10:40～11:40 担当:桑名 | あさヨガ 10:40～11:40 担当:平井 | | 姿勢改善・体幹エクササイズ 10:40～11:40 担当:桑名 | バレトン 10:40～11:40 担当:荒木 |
| ZUMBA 11:50～12:50 担当:桑名 | 背骨コンディショニング 11:50～12:50 担当:勝見 | | ZUMBA 11:50～12:50 担当:桑名 | フラダンス(初級) 11:50～12:50 担当:Ililani |
| | フラダンス(中級) 13:00～14:00 担当:Ililani | | | |
| | メガダンス 14:10～15:10 担当:新井 | | | |
| ピラティス 19:00～20:00 担当:辻 | よるヨガ 19:00～20:00 担当:辻 | | よるヨガ(アロマ) 19:00～20:00 担当:辻 | |
| よるヨガ 20:10～21:10 担当:廣川 | メガダンス 20:10～21:10 担当:新井 | | フォームローラー&コアトレーニング 20:10～21:10 担当:辻 | |



2つの新しいクラスが仲間入りしました

- 背骨コンディショニング(火)11:50～12:50 骨盤や肩甲骨、背骨など、歪みやすい身体にアプローチ!
- メガダンス(火)14:10～15:10 好評のダンスクラスがお昼の時間帯にも始まります☆

都度利用のご参加もお待ちしております

コース型教室にお申込みをされている方:1,100円(税込)/回
都度のみご利用の方:1,650円(税込)/回

※各教室、定員を設けておりますので、都度利用をご利用の方はフロントまでお問い合わせください