スタジオレッスン

曜日	時間	レッスン名
月曜日	10:30～11:30	デトックスヨガ
	13:30～14:30	ステップアップヨガ
	19:00～20:00	ZUMBA GOLD
	20:15～21:15	ZUMBA
火曜日	10:30～11:30	トータルピラティス
	13:30～14:30	ニコニコステップ
	19:00～20:00	シェイプアップボクサ
	20:15～21:15	チャレンジボクサ
木曜日	10:30～11:30	ベーシックヨガ
	13:30～14:30	リフレッシュヨガ
	19:00～20:00	なごみヨガ
	20:15～21:15	パワーヨガ
金曜日	10:30～11:30	バレトン
	13:30～14:30	ニコニコエアロ
	18:00～19:00	ZUMBA GOLD
	19:30～20:30	コアバランス

※令和2年3月2日～3月31日までの間、中止させていただきます。