



シルバーウィーク レッスンスケジュール



9/22 (火)

9/23 (水)

10:30-

ウェーブリング
ストレッチ 定員15名
西田 ゆい

ストレッチポール

エクササイズ&ストレッチ
前田 ひろみ

12:00-

骨盤底筋リカバリー
YOGA
寺田 あんな

bion de KaQiLa

三好 りさ

13:30-

疲労回復YOGA
寺田 あんな

bion PILATES
ベーシック
森井 ゆうこ

15:00-

ボディメイク&
パワーヨガ
宮本 みやこ

女性ホルモン活性化
YOGA
山村 みちる

16:30-

リセットYOGA
宮本 みやこ

コンディショニング
松本 みちえ