

春の短期教室開催中特別レッスンプログラム

春の短期教室は3/30(火)5/4(2)金です

	3月30日 火曜日	3月31日 水曜日	4月1日 木曜日	4月2日 金曜日
10:00				
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
30				
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋(琴)	ホットヨガ 大屋	極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永	デトックスヨガ 中村
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
15				
30				
45	ストレッチ 須永	リズムストレッチ 石川	ストレッチ 青木	ストレッチボール 石川
12:00	11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:00	11:30~12:00
15				
30				
45				
13:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
15				
30				
45				
14:00			ピラティス いのまた	
15			13:30~14:15	
30				
45				簡単エクササイズ 大塚
15:00	ストレッチボール 大塚	美脚・美尻メイク 大塚		14:15~15:00
15	14:30~15:15	14:30~15:15		
30				
45				
16:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
15				
30				
45				
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	
15			18:30~19:15	
30				
45				
20:00	ハタヨガ 茂木	バランス コンディネーション ユミコ	ピラティス 富士	ホットヨガ 齊藤
15	19:00~19:45	19:30~20:15	19:30~20:15	19:00~19:45
30				
45				
21:00	シェイプアップヨガ 多賀谷	かんたんステップ 橋本		ボクシングエクササイズ 石川
15	20:00~20:45	20:30~21:15		20:00~20:45
30				
45				
22:00				

NOMA女性会員様
1名 200円で
レッスン参加OK

大泉校女性アーク会員様
無料
NOMA他校女性会員様
1名 200円でレッスン参加OK

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休止の場合もございます。ご了承ください。