

# 5月祝日レッスン

3日

コアビューティー  
津田IR

10:15-11:00

背骨調整  
久野IR

11:15-12:15

リフレッシュ  
池上IR

14:00-15:00

フローヨガ  
神谷IR

16:00-17:00

4日

モーニングヨガ  
宮山IR

10:15-11:00

フローヨガ  
サラIR

11:15-12:15

パワーシェイプ  
池上IR

14:00-15:00

コアビューティー  
神谷IR

16:00-17:00

ポールストレッチ  
巻砂IR

17:30-18:30

5日

フローヨガ  
宮山IR

10:15-11:00

リンパリラックス  
岡本IR

11:15-12:15

ポール×腹筋  
巻砂IR

14:00-15:00

リフレッシュ  
神谷IR

16:00-17:00

**ポール×腹筋とは？**  
ストレッチポールと  
お腹を鍛えるポーズを  
組み合わせたレッスン  
強度 ★★★