

祝日特別レッスン

日付: 1月12日(月)

時間: ①9時30分~10時20分

②10時40分~11時30分

③13時30分~14時20分

④14時30分~15時20分

⑤15時40分~16時30分

⑥16時50分~17時40分



①代謝アップヨガ

講師: 石川先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

②やさしいラテンエアロ

講師: 清奈先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

③正月太い解消ヨガ

講師: 明日美先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

④ティーフストレッチ

講師: 明日美先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

⑤ヒップホップエアロ

講師: 川村先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

⑥全身の疲れリセットストレッチ

講師: 高田先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

参加費: すばすた会員/無料

すばすた非会員/区民 ¥200 一般 ¥350



持ち物: タオル・飲み物

申込方法: 週間プログラム同様、

→それぞれ開始30分前~開始10分後まで

1階受付にて参加券をお取りの上、会場までお越しください。