

フィットネスクラブ レスポ阿久比 スタジオスケジュール

レッスン曜日 スタート時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	太極拳	ZUMBA	ヨガ	ヨガ	エアロ	太極拳	ヨガ
11:00	ヨガ	ヨガ	筋コン	コンディショニング系	ステップ	MEGA DANZ	エアロ
12:00	ヨガ	ヨガ	ZUMBA	ZUMBA STEP	ピラティス		
13:00	かんたんダンス	ベリーダンス	ヨガ	ZUMBA	ヨガ	エアロ	
14:00	ZUMBA	ヨガ	キックボクシング	ヨガ	MEGA DANZ	ステップ	
15:00	リンパドレナージュ	ヨガ	ヨガ	ステップ	エアロ	コンディショニング系	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:30 ヨガ	19:30	19:30 ベリーダンス	19:30 ヨガ	19:30 エアロ		
20:00	パワーヨガ	カンフー	ヨガ	ヨガ	コンディショニング系		
21:00		ヨガ			ヨガ		

上記内容は決定したものではありません。変更させていただく場合がございます。
詳細(決定)や担当インストラクター等は7月上旬頃発表させていただきます。