

2020年6月15日~

ナフウェルネスクラブ スタジオプログラム

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|--|---|
| 10 10:00-10:45 ヨガ 西宮 | 10:00-10:45 美姿勢 コアバランス 沖島 | 10:00-10:45 ヘルス& ビューティー 長谷 | 10:00-10:45 骨盤体操 手塚 | 10:00-10:45 健身気功 飯島 | 10:00-10:30 コアトレ 上里 | 10:00-10:30 筋トレメソッド 川勝 |
| 11 11:15-11:40 ウェープリング 磯部 | 11:15-11:40 ウェープリング 岸 | 11:15-11:45 ウェープリング 鈴木 | 11:15-12:00 アンチ エイジング 川勝 ※要タオル | 12:15-12:40 姿勢改善 佐藤 | 11:00-11:30 筋コネクション 岸 | 11:00-11:45 らくらくヨガ 松本 |
| 12 12:00-12:30 らくらくエアロ 中桐 ※要運動靴 | 12:00-12:30 背骨コンデ 山路 ※要タオル | 12:15-13:00 初めてダンス 川阪 ※要運動靴 | 12:30-13:00 ボディバランス 山田 | 13:00-13:45 ヨガ 中島 | 13:30-14:15 フィギュアエイト 加藤 ※要運動靴 | 13:30-14:00 エアロ30 山田 ※要運動靴 |
| 13 13:00-13:45 ウェープリング ピラティス 仁科 | 13:00-13:45 パワーヨガ 長谷 | | 13:30-14:00 エアロ30 山田 ※要運動靴 | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | 16:00-16:45 筋膜ほぐし リリース 和田 ※要タオル |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | 18:00-18:45 ヨガ 中島 | |
| 19 | | | | | | |
| 20 20:00-20:45 初めてラテン 前田 ※要運動靴 | 20:00-20:30 コアトレ 上里 | 20:00-20:45 太極拳 銭 | 20:00-20:45 ストレッチボール ピラティス 沖島 | 20:00-20:45 ストレッチボール 加藤 | | |
| 21 | | | | | | |

■定員は全てのクラス10名まで ■要タオル記載は、浴用タオル・要運動靴は室内用運動靴を持参下さい。

■所定の時間、場所で参加プレートをお受け取り下さい。■事情により変更や中止になる事があります。