

12月スケジュール

☆ シニアOK ☆☆ キッズOK ☆☆☆ 挑戦者求 ★ 座学

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
☆ [8:00~8:30] のびのび ヨガストレッチ (もりえり)	☆ [8:00~8:30] 初めての 朝yoga (ながしまななみ)		☆ [8:00~8:30] 起きたて むくみスッキリ 朝ヨガ (Sakura)	[8:00~8:30] 寝起きスッキリ 筋トレとストレッチ (まゆみ)	☆☆☆ [7:00~7:30] 乳酸地獄 (のん)	
☆ [12:15~12:45] 美容熱 トレーニング (もりえり)			☆☆ [16:00~16:30] コアトレ (もりえり)	☆ [12:15~12:45] ランナー向けの 怪我の予防 (よっしー)		☆ [11:30~12:00] 脂肪燃焼 HIIT (YUKI)
★ (隔週) [20:30~21:15] メンタルコンティン グ入門 ~自分の教科書の作り 方~ (たまき)	☆☆ [20:00~20:30] 目指せ細マッチョ ~上半身耐久筋トレ~ (おとろ)		★ [20:00~20:30] 実用書道、アート書道 の基本クラス (円香)	☆ [20:00~20:30] 一日を 良く終えるための 夜ヨガ (ながしまななみ)	☆☆ [16:00~16:30] 美尻トレーニング (YUKI)	☆☆ [16:00~16:30] 動物マネッコ トレーニングBasic (おとろ)
★ (隔週) [20:00~20:45] 脂質を味方につけよう ファットアダプテー ション入門 (ゆっきー)						