

武蔵野の森総合スポーツプラザ10連休祝日レッスン



(前半)



4月27日

土	
Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:00	
10:00	
11:15~12:15 ストポー& レップリーボック 石毛	11:15~12:15 はじめてヨガ 岡村 幸
イベント!	12:30~13:30 ヨガ 岡村 幸
13:30~14:30 かんたんサルサ kaori	13:45~14:45 骨盤調整ヨガ 小川 万里
14:45~15:45 ペアサルサ kaori	15:00~16:00 パワーヨガ 小川 万里
16:30~17:15 お楽しみレッスン スタッフ	一人でも参加可能。男女 ペアでなくてもOKです。
18:00	石毛先生の ストレッチポール&ストレッチを行います。
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

4月28日

日	
Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:00	
10:00	10:00~11:00 ヨガ KAZU
11:00	
12:00~13:00 ストポー& レップリーボック 山川	
13:15~14:00 お楽しみレッスン スタッフ	
山川先生の かんたんステップを行います。	
15:45~16:45 エアロビクス 佐藤 果純	
17:00~18:00 ステップ 佐藤 果純	
18:30~19:30 ストポー&ストレッチ 石毛	
日曜日営業	

4月29日

月	
Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:00	
10:00~11:00 バレエストレッチ& エクササイズ 高橋	10:00~11:00 ヨガ KAZU
11:15~12:15 初めてバレエ 高橋	11:15~12:15 ステップ 渡辺 優子
	12:30~13:30 健康体操 渡辺 優子
14:00~15:00 太極拳 甲斐 由樹	
75分の拡大版! レップで汗をかき、 ストレッチポールで ゆっくり身体も整えられます!!	
19:30~20:45 ストポー& レップリーボック 石毛	
祝日営業	

4月30日

火	
Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
10:00~11:00 お気軽フラ エクササイズ へポ アヒヒ 朋	10:15~11:15 ZUMBA 川村
11:15~12:15 フラ へポ アヒヒ 朋	11:30~12:30 かんたんエアロ 川村
イベント!	むさプラ初!! 格闘技系スタジオ キック動作で ストレス解消!!
15:15~16:15 キックボクシング エクササイズ 平瀬	16:30~17:15 ZUMBA 巻野
17:30~18:45 TBC75 巻野	19:00~20:00 ヨガ KAZU
75分の拡大版!! 体力に自信のある方は 是非、チャレンジして みてください(笑)	
祝日営業	

5月1日

水		
Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
9:00		
10:00		
10:30~11:30 青空ヨガ 八重樫	11:00~12:00 かんたんエアロビクス 巻野	11:00~11:45 アクアビクス 定員30名(成人)
	12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu	
	13:45~14:45 ヒップホップ MaYu	
14:00~15:15 ノルディックスロー ウォーキング 畑		
75分の拡大版 いつもよりゆったりと 外を歩いてみましょう!!		
18:00~18:45 レップリーボック 山川		
19:00~20:00 ストレッチ&ヨガ Emi	19:30~20:30 ピラティス 尾崎 祐子	
祝日営業		

野外イベント第2弾!!
日差しを浴びながら
ヨガをしてみませんか?
バスタオルをご持参ください。