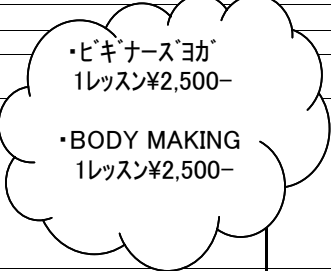


10月

BODYPLANT スタジオレッスン

時間 \ 日付	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11:00		BODY MAKING YASUKO 11:00~12:30				
12:00				☺ ビギナーズヨガ (BEGINNER'S YOGA) YASUKO 12:00~13:40		
12:30						
13:30						
14:00	☺ ・ビギナーズヨガ 1レッスン¥2,500-					
14:30						
15:00	☺ ・BODY MAKING 1レッスン¥2,500-					
15:30			☺ カポエイラ・ショート (CAPOEIRA SHORT) 高田信 15:30~16:30	スタジオのレンタルもご利用いただけます。 詳細はお電話でお問合せください。		☺ ファットバーン・ボクササイズ* (FAT BURN BOXercise) 木幡 竜 15:30~17:00
16:00						
16:30						
17:00					↓ 10月15日より	
17:30			↓ 10月13日より		☺ カンフー・ダイエット (Kung-Fu DIET) 広橋 17:45~18:45	★アクション・カンフー (Action Kung-Fu) 和田三四郎 17:30~18:40
18:00			☺ ファットバーン・ボクササイズ* (FAT BURN BOXercise) 木幡 竜 18:00~18:50			
18:30	☺ イージーヨガ (EASY YOGA) まい 18:45~20:00	☺ カーディオサバット (Cardio Sabot) 深澤英之 19:00~20:20	★ヒップホップ&ロック (Hip Hop & Lock) 小谷カヨ 19:00~20:30	☺ イージーヨガ (EASY YOGA) まい 18:30~20:00	★ベーシック・ヨガ (YOGA) 本城敦子先生 19:00~20:00	
19:00						
19:30						
20:00	★ヒップホップ&ロック (Hip Hop&Lock Dance) ユウキ 20:10~21:20	★ステップ・トゥ・JKD (STEP TO JKD) 小島晃 20:30~22:00	★ダンシング・カポエイラ (Dancing Capoeira) 矢部良 20:40~22:00	★ステップ・トゥ・JKD (Step To JKD) 小島晃 20:10~21:40	★ヒップホップ・カポエイラ (Hip-Hop Capoeira) 南城 充 20:10~21:00	
20:30						
21:00						
21:30	☺ スポットレッスン 21:30~22:30					
22:00						
22:30						
スポット レッスン ・ 備考	スポットレッスン 10/11(月)柔術護身術 ☺ マークは、初心者でも安心して参加出来ます。					◆参加費 1レッスン 2,500円/人
						◆ご予約 03-5772-2791/03-5785-3559

*1レッスンご参加につき、¥2,500-をレッスン前にお支払いいただきます。(要予約、当日予約可)
なお、ご予約なしでお越しの場合、人数によってはご参加をお断りする場合がございますのでご了承下さい。



スタジオのレンタルもご利用いただけます。
詳細はお電話でお問合せください。