

ラシク川口弥平店スタジオスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	かんたん脂肪燃焼 10:30 (30分)	かんたん パワーヨガ 10:30 (60分) 高木 里香	エアロビクス 10:30 (60分) 赤石 香澄	ヨガ 10:30 (60分) 高木 里香	初めてヨガ 10:30 (45分) 高木 里香	パワーヨガ 10:30 (45分) 高木 亜実	エアロビクス 10:30 (60分) 新岡 かおり
11:00	肩こり・腰痛・膝 ストレッチ体操 11:10 (45分)		背中スッキリ ストレッチ 11:40(30分)	下半身シェイプ 11:45 (30分)	楽しい燃焼 ストレッチ 11:30 (45分)		
12:00		フラダンス 11:45 (60分) 佐々木 美和	太極拳				脂肪燃焼 ボディ 12:00 (45分)
13:00	初級 サーキット 13:00(30分)	ボクササイズ 13:00 (30分)	12:30 (60分) 粕谷 泰介	サーキット 13:00 (30分)	ズンバ 13:00 (45分) 富川 美弥子	脂肪燃焼 ボディ 13:00 (45分)	ストレッチ体操 12:55 (30分)
14:00	ボールエクササイズ 13:40 (30分)	ストレッチ体操 13:40 (30分)		ストレッチ体操 13:40 (30分)	アロマストレッチ 14:00 (30分)		ボクササイズ 13:35 (30分)
15:00		サーキット 14:20 (30分)	卓球 14:00 (60分)	ボクササイズ 14:20 (30分)	ウエストスッキリ 14:40 (30分)	キッズ ヒップホップ 14:20 (60分) 西島 隆介	背中スッキリ ストレッチ 14:15(30分)
16:00			レンタルスタジオ 利用中 (60分)	アロマストレッチ 15:00 (30分)	背中スッキリ ストレッチ 15:20(30分)	楽しい燃焼 ストレッチ 15:30 (45分)	卓球 15:00 (90分)
17:00		キッズ ヒップホップ 16:30 (60分) 宮下 彩 (小・中学生限定)					
18:00				親子DE ダンス 18:00 (60分) 大川 美奈子 (3才~8才)		卓球 18:00 (90分)	
19:00							
20:00	ヨガ 19:30 (60分) 及川 卓之	かんたんエアロ 19:30 (60分) 赤石 香澄	ボールエクササイズ 19:30 (30分)	ヨガ 19:30 (60分) 高木 里香	ボクササイズ 19:30 (30分)		
21:00			ストレッチ体操 20:10 (30分)		背中スッキリ ストレッチ 20:10(30分)		
22:00							

- クラス開始時間の10分前にはチェックインいただきますようお願いいたします。
(クラス開始後の入場は安全面を考慮しお断りしますので予めご了承ください)
- その他
運動前後に体調の悪い方は無理をせずスタッフまでご相談ください。
スケジュールは都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。

レンタルスタジオ	
60分	¥1,000
120分	¥1,800