

2024年4月～

エキスタ須坂 レッスンプログラム

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月		30 ヨガ 😊 南澤	10 20 太極舞 😊 南澤	00 15 初級 ベンチ 南澤	55 10 ヨガ 😊 生玉	50 10 中級 エアロ 柳沢							
火		20 ZUMBA ミハル	10 30 初級 ベンチ 😊 柳沢	10 25 初級 エアロ 😊 柳沢	05 20 リラックス ヨガ 😊 小林	10 25 初級 エアロ こーき	05 20 ボディ リンパケア 😊 関川					20 エアロ& ボディメイク 😊 岡田	10
水		30 3週目 アロマ フット セラピー ボディ セラピー 😊 岡田	15 30 ZUMBA ゴールド 😊 笠井	15 30 リトモス ERINA		30 ボディ コンバット30 😊 りお	10 20 中級 エアロ 南澤						
木		20 ウェーブ リング 😊 miwa	00 10 初級 エアロ NAO	50 00 初級 ベンチ 😊 こーき	45 00 リトモス ERINA	45 00 リズム& トレーニング 😊 岡村	50 00 ヨガ& ピラティス 😊 岡村				00 30 ボディ パンプ30 😊 遠山	30 45 ボディ コンバット45 😊 遠山	
金		20 バランス コーディ ネーション 😊 国原	50 05 ZUMBA 国原	50 05 1・3週目 ボルドブラ 2・4週目 バレトン 吉池	55 10 BAILA BAILA 😊 宮澤	00 15 リラックス ヨガ 😊 宮澤					00 50 BAILA BAILA 😊 宮澤	30 00 ピラティス 宮澤	
土		20 ヨガ 😊 生玉	00 20 初級 エアロ こーき	00 15 BAILA BAILA 😊 熊谷	05 20 リラックス ヨガ 😊 日野								

エアロ
ピクス

ベンチ

ダンス系

マット系

ボディ
コンバット

定員 ボディパンプは
定員14名となります。



代行情報は
公式LINEにて
ご確認ください。

- ◆ 😊 は初めての方でも参加しやすいプログラムです。
- ◆ 祝日はイベントレッスンとなります。
- ◆ インストラクターの都合による代行の際、内容や時間が変更となる場合がございます。
- ◆ 抽選、場所決め、整理券はございません。※ボディパンプのみ定員制のため、整理券の配布をいたします。
- ◆ レッスン開始10分を過ぎたら入場できません。