

エルサ洛北阪急スクエア 2020年8/13～8/16 レッスンスケジュール

	13日	14日	15日	16日	
			10:30-10:50 かんたんヨガ		●13日～14日・16日は会員様の利用が可能 (10:00～17:00 営業)
11:00	11:00-11:40 ボードYoga	11:00-11:20 オムニア	11:00-11:20 体力測定	11:00-11:40 ボードYoga	
			11:30-11:50 かんたんヨガ		
12:00	12:00-12:20 コンディショニング(腰)	12:00-12:40 Yoga	12:00-12:20 体力測定	12:00-12:20 ポールストレッチ	●対象：現会員様・会員様のご家族(旦那様、お子様も含む)・お友達
					※必ず、会員様同伴でのご利用をお願い致します。
13:00	13:00-13:20 美BODY ウエスト		13:00-13:20 オムニア	13:00-13:20 コンディショニング(肩首)	※15日は男性の方も利用されます(13:00～のご利用可能)
	13:30-13:50 オムニア	13:30-13:50 美BODY ヒップ	13:30-13:50 かんたんヨガ	13:30-13:50 美BODY ウエスト	●10:30～12:30は小学生以上のお子様の参加が可能(定員6人)
14:00					
		14:30-15:10 ボードYoga			
15:00	15:00-15:40 Yoga		15:00-15:20 美BODY ヒップ	15:00-15:40 Yoga	●13:00～16:20までは18歳以上限定(定員6人)
			15:30-15:50 かんたんボードヨガ		
16:00	16:00-16:20 美BODY ヒップ	16:00-16:20 美BODY ウエスト	16:00-16:20 美BODY ウエスト	16:00-16:20 オムニア	●15日のご予約はカウンターでの予約か、TELでの予約のみ受付
17:00					ご不明点はスタッフまでお問い合わせください。