

# 8月

## スタジオレッスンのご案内



### ハッピータイム

日曜日 11:00~12:00

日	レッスン名	担当
6日	休講	
13日	メンテナンスヨガ	楠本
20日	NCA認定 リンパ コンディショニング	宮崎
27日	美ボディEX	山本

### 祝日レッスンスケジュール

日	時間	レッスン名	担当
11日 (金)	10:30 ~ 11:15	NCA認定 エアロフット	金井
	11:30 ~ 12:00	はじめてステップ	金井
	14:10 ~ 14:55	NCA認定 体幹コア トレーニング	宮崎

### ※NCA認定

コンディショニング指導者の認定を受けており、アスリート・メタボ・男女問わず最高のパフォーマンスができる(調子の良い)カラダづくりの指導が出来ます。