

12月 レッスンスケジュール(日・祝は休館) ※12/29~1/3休館

B-line! 熊本清水店
☎ 096-345-0877

	月	火	水	木	金	土
10:00		10:00~11:05サーキット休み	10:00~11:05サーキット休み	10:00~10:50サーキット休み	10:00~11:05サーキット休み	
	10:15(30) やさしいサーキット(河上)	10:15(45) アンチエイジング体操 河上	10:15(45) スマイル健康ヨガ 古閑	10:15(30) 温活体操(河上)	10:15(45) フラダンス 松尾	
11:00	 無理なくマイペースで 体づくりをしましょう。		 いきいき健康美人を 目指しませんか？		 のんびり楽しく 踊れますよ♪	
12:30					昼休み 12:30~13:00	
13:00	昼休み 12:30~14:00	昼休み 12:30~14:00	昼休み 12:30~14:00	昼休み 12:30~14:00	レッスン参加者は13:00より入館可	
					13:15(40) 燃える脂肪ビクス 河上	
14:00	14:00~15:05サーキット休み		14:00~15:05サーキット休み			
	14:15(45) やすらぎヨガ 奈須		14:15(45) アンチエイジング体操 河上	 ストレッチ&かんたん 体操。肩や脚の動き が軽くなりますよ。		
15:00		 心と体をゆるめて 溜まったストレスを 解放します。				
			 エアロビクスとボクサ サイズの燃焼コラボ！ 汗が出る出る～！		 脚のむくみ改善& シェイプアップ！	
18:50~20:05サーキット休み	18:50~19:45サーキット休み			18:50~19:50サーキット休み		
19:00	19:00(60) アンチエイジング体操 スペシャル 河上	19:00(40) 燃える脂肪ビクス 河上		19:00(45) 美脚ヨガ 飯干		
20:00	 柔軟性アップ&ウエストひきしめ。 しなやか美ボディをGET！			 カラダリフレッシュ。 代謝アップで活力 を取り戻します。	19:50~21:00サーキット休み	
			20:00(30) やさしいサーキット(河上)		20:00(45) ビューティーヨガ 村上	

※変更になることもございます。予めご了承ください。