



6月のスケジュール



| | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | 月曜日 |
|-------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|
| 7:00-7:45 | | | | 2・16Park Taichi 清野賢一 9・23・30PARK YOGA 石垣麻衣子 | |
| 8:15-9:15 | | | ノルディックウォーキング STAFF | ノルディックウォーキング STAFF | |
| 10:30-11:30 | ハタヨガ 小飼恵美 | リフレッシュ フライデーヨガ 浜美波 | ウィークエンド朝ヨガ 渡邊久美 | | 3・17やさしいヨガ 石垣麻衣子 10・24のびのびストレッチ&ヨガ 渡邊久美 |
| 17:00-18:00 | ノルディックウォーキング STAFF | | セルフケアヨガ 吉川章子 | ゆるめるリラックスヨガ 小飼恵美 | |
| 19:00-20:00 | ワークアウトx クールダウンヨガ 新井菜陽 | ボクササイズ 林邦彦 | | | |