

女性専用!!7月限定!! スタジオ 無料体験レッスンのご案内



『スタジオレッスンに興味がある、
一度体験してみたい!...』という
ご要望にお応えして

無料体験を実施します!

心地よいレッスンをぜひ一度、
体験してみてください。

【対象】 *ぜひ、お友達、ご家族もお誘い下さい!!

女性限定 現会員様・休会会員様・非会員様

【予約】 *対象レッスンの詳細は店舗HP・店頭/電話にてご案内。

***予約TEL : 03-5356-0231**

***体験料金 : 無料/一人1回1本のみ**

***事前予約制 (電話・店頭どちらでもご予約可)**

***入館 : レッスン開始30分前、退館 : 終了後30分迄**

【持ち物・服装】

マスク (館内及びスタジオ利用時には、着用必須)

セキュリティカード(現会員・休会会員)または身分証(非会員)

ヨガマット (体験時に限り貸出用もあり)

汗拭きタオル

動きやすい格好でお越し下さい。

更新.20年7月10日



FASTGYM24都立家政店

体験対象レッスン

2020年6月現在

やむを得ずレッスン内容・担当者が変更になる場合がございます。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 10:30-11:30 盛園尚美	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 10:30-11:30 猿谷英子	マットピラティス45 10:30-11:15 クミコ	ヨガ60 10:30-11:30 宇津城久仁子	マットピラティス45 10:30-11:15 根岸健一	ヨガ60 10:30-11:30 江口 わこ
12:00	マットピラティス45 11:45-12:30 盛園尚美	Care Yoga45 11:45-12:30 猿谷英子	ヨガ60 11:15-12:15 阪本のりこ	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 11:45-12:45 宇津城久仁子	HATHA YOGA ディープブレス フロー60 11:30-12:30 根岸健一	Care Yoga45 11:45-12:30 江口 わこ
13:00						
14:00						
15:00						
16:00					ヨガ75 16:00-17:15 鍋木利一	Care Yoga45 16:00-16:45 松成 広子
17:00						ヨガ60 17:00-18:00 松成 広子
18:00						
19:00				ヨガ60 19:00-20:00 megumi		
20:00	ヒーリング ストレッチ 20:00-21:00 今村恵	ヨガ60 20:00-21:00 megumi	ヨガ60 20:00-21:00 金城美野	マットピラティス45 20:15-21:00 亜希		
21:00						
22:00						