

2023年4月 さらいスタジオ会員限定プログラム

	月	火	水	木	金	土日
9:00	理学療法士の トータル ボディケア 9:15～9:55	ポジティブ YOGA 9:15～9:55	休 館 日	バレエ ストレッチ& エクササイズ 【骨盤編】 9:15～9:55	腰痛予防 ストレッチ 9:15～9:45	レ ン タ ル ・ セ ミ ナ ー 利 用 専 用
10:00	骨盤スリム ヨガ 10:05～10:45					
11:00 ～ 13:00						
14:00	バレエ ストレッチ& エクササイズ 【背中編】 14:00～14:40	アロマ ヒーリング 14:00～14:30		姿勢改善 セラピー 14:00～14:30	ボディシェイプ 14:00～14:30	
15:00 ～ 18:00					アロマ ヒーリング 14:35～15:05	
19:00	ボディシェイプ 19:30～20:00	全身パワー シェイプ 19:30～20:00			※4/7は休講	
20:00 ～ 21:00	ストレッチ YOGA 20:10～20:50	キック ボクササイズ 20:10～20:40		理学療法士の ヒップコンディショ ニングエクササイズ 19:40～20:05 リズム&フロー ピラティス 20:15～20:40	ローラー ピラティス 19:40～20:20	

回復・調整系

トレーニング・
燃焼系

ヨガ・
ピラティス系

新しいクラス

レンタルにて開催の各種教室※会員登録不要:お問い合わせは(主催者)まで

(火)18:00～21:00 ブレイクダンス(AIONダンスアカデミー)
 (木)18:00～20:00 キッズダンス(AIONダンスアカデミー)
 (木)20:00～21:00 ガールズダンス(AIONダンスアカデミー)
 13,20,27(木)12:00～13:00 シニアヨガ(かわづ ちえか)
 8,15,29(土)9:00～9:50 ボディメイク・フローヨガ(AIKA-上村愛花)

～スタジオ、レンタルできます！！～

運動(室内スポーツ、ダンスの練習、体操)など、
 身体を動かす活動時にご利用いただけます。
 空き状況はLINE・お電話にてお問い合わせください。

 SARAI
Wellness House



LINE 友だち追加

Follow me on
Instagram