

【12月 AYA IR オンライングループプレッスンスケジュール】

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|-----|---|-----|-----|---|
| 26  | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2  |
| 3 | 4  | 5 | 6  | 7 | 8 | 9  |
| 10 | 11  | 12 | 13  | 14 | 15 | 16  |
| 17  | 18 | 19 | 20  | 21 | 22 | 23  |
| 24 | 25  | 26 | 27  | 28 | 29 | 30  |
| 31 | | | | | | |

 2(土) 11:00～【太陽礼拝】

 6(水) 20:00～【太陽礼拝】

 9(土) 11:00～【リラックス】

 13(水) 21:00～【リラックス】

 16(土) 11:00～【月礼拝とバランス】

 20(水) 20:00～【月礼拝とバランス】

 23(土) 11:00～【ピラティスwith🌐ボール】

 27(水) 21:00～【ピラティスwith🌐ボール】



12月から新メニュー♪ピラティスではボールを使うエクササイズがはじまります！
ボールがなくてもクッションなどで代用して参加出来ますが、今後もレッスンで使用していきますので
空気圧が自分で調整出来るものをご用意頂けると幸いです。
(ネットや量販店でも数百円～高くても1,000円くらいで購入できます！)



☆選ぶ際のポイント☆
○サイズが直径20～25cm程度 ○注入用ストロー付



★外出が難しい悪天候の日や、小さいお子様がいらっしゃる方、お仕事で忙しい方にもお気軽にご参加いただけます！

スマホやタブレット、パソコンなどがあればどこでも参加可能！ZOOMを使用してレッスンを行ないます。※大きな画面が見やすいです。

★ご希望の方は事前にルキナミノ輪フロントにて、オンラインレッスンチケットのご購入をお願いいたします。

担当インストラクター AYA