

2018年3月21日(水)

春分の日スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00			
9:30			<p>アシタンガヨガをベースにヨガに慣れていない方でも安心してご参加していただけるクラスです。</p>
10:00	ラテンダンス 60 マッカン	10:15 ポールストレッチ 45 伊藤	
10:30			<p>他クラブで大人気のインストラクターNINIE。彼女の繰り出す世界観をスペシャルレッスンで体感してください!!</p>
11:00	11:15 はじめてSTEP30 マッカン	11:15 adidas YOGA 60 進藤	
11:30	12:00 Special ZUMBA 60 NINIE(外部)	12:30 はじめてエアロ30 進藤	
12:00			13:00
12:30			アクアビクス 45 菅野
13:00	13:15 Martial Workout 60 盛武(外部)	13:15 イージーストレッチmix 60 権田(外部)	
13:30			<p>空手の動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れた誰でも楽しめるプログラムです。</p>
14:00	14:30 ローインパクトエアロ 45 盛武(外部)	14:30 バーオノル 45 玉井	
14:30			<p>もっと人生を楽しめる伸びやかな体に！ 体をほぐすことで、体幹を鍛え、引き締めていきます。</p>
15:00	15:30 ベリーダンス 60 ローラ(外部)	15:30 バレエ入門 60 玉井	
15:30			
16:00			
16:30	16:45 RADICAL POWER 60 荒井	16:45 フリージングストレッチ 60 朝倉	
17:00			<p>美しくなりたい女性の美しさを最大限に引き立てるのはベリーダンスです。 担当は私ローラ(ルーマニア人)、丁寧に指導いたします。</p>
17:30	18:00 Balletone 45 安田		
18:00			
18:30			
19:00			