



2017年9月23日(土)

秋分の日スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00	ラテンのリズムで盛り上がりましょう!!		
9:30		9:30 背骨コンディショニング 45 岡田(佳)	姿勢改善と不調を整えるクラスです。
10:00	10:00 楽しくラテン 60 溝口	10:30 姿勢改善EX 45 飛田	立って行うピラティス! ※スポーツタオルをご持参ください。
10:30			
11:00	11:20 最新の革新的格闘技エクササイズ	11:30 ピラティス 60 神宮司	11:40 水中ウォーキング 45 飛田
	FIGHT DO 60 荒井		
12:30	12:40 オリジナルエアロ 75 半澤	12:45 リラックスストレッチ 45 渡	正しい動きと筋肉の緩め方を学べるクラスです。
13:00			中上級レベルの75分スペシャルバージョン!
13:30		13:45 はじめてエアロ30 新	
14:00	14:10 ラテンJAZZ 60 松本	14:30 コンディショニングストレッチ 45 新	14:15 アクアビクス 45 坂上
			コアトレーニングを含む、安らぎストレッチのクラス。
15:00	15:30 RADICAL POWER 45 荒井	15:30 体調改善運動 45 坂上	バーベルを使った筋力トレーニング!
15:30			
16:00	16:30 Balletone 45 永山	16:30 顔ヨガ 45 内田	小顔効果抜群! ※手鏡をご持参ください。
16:30			
17:00	17:30 ステップサーキット 45 永山	17:40 バレエ 初中級 75 石井	通常レッスンよりも5分長く行います。
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			