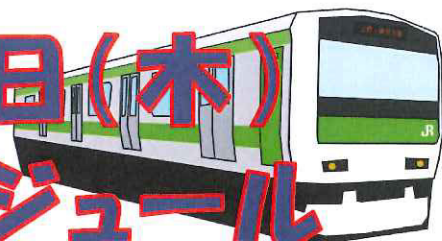




# 2017年11月23日(木) 勤労感謝の日スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00	五種類の動物を模倣したソフト太極拳。	9:30	浮力のおかげで腰や膝に負担をかけることなく脂肪燃焼と心肺機能向上が期待できます!! 運動強度:★★☆
9:30		五禽戯 45 岡田	
10:00	10:15	10:30	10:30
10:30	ローインパクトエアロ 45 遠藤	チェアヨガ 60 内田	水中ウォーキング&ジョギング 45 伊藤
11:00	11:15	11:45	イスを使ったヨガ。 膝痛・腰痛の方にお勧めです!!
11:30	ステップ中級 45 遠藤	顔ヨガ 45 内田	
12:00	12:15	12:45	小顔効果抜群!! ※顔全体が見れる鏡をご持参ください。
12:30	美ボディ ラテンダンス 60 桜井(初)	コンディショニングストレッチ 45 渡	
13:00	13:30	13:45	ラテンダンスとウエストシェイプするピラティスを行います。
13:30	バレエストレッチ30 久保	ポール de ピラティス 60 三浦	
14:00	14:10	15:00	ポールの上でピラティスを行っていきます。 ご自身のカラダの使い方や弱い部分の気づきが増えます。
14:30	バレエ入門 60 久保	アクティブストレッチ 60 溝口	
15:00	15:15	16:00	少しきつめのストレッチで関節や筋肉をほぐします。 準備運動にもどうぞ。
15:30	トウシューズ30 久保 <b>有料</b>	16:30	昔のティスコで踊ったような簡単なステップです。
16:00	16:45	ソウルチャチャ 60 松本	
16:30	17:00	17:45	はじめに身体を整えてからセクシーにダンスを踊ります。
17:00	RADICAL POWER 60 定員18名 予約制 濱口(外部)	ラテンダンスストレッチ 45 松本	
17:30	18:00		
18:00	FIGHT DO 45 荒井		
18:30			
19:00			

