



2019年2月11日(月)

建国記念日スケジュール



	1studio	2studio	pool
9:00			
9:30			筋トシとエアロを組み合わせでシェイプアップを目指します!!
10:00	10:00 はじめてSTEP30 半澤	10:15 音×yoga 60 内田	音楽を流しながら流れるように動いていくフロースタイルのヨガ。
10:30	10:45		11:00
11:00	サーキットエアロ 60 半澤 	11:45	アクアビクス 45 遠藤
12:00	12:15	ベリーダンス 60 桜井(初)	節分の日! 身体の中の悪い気を外に出し、良い気を取り入れてリフレッシュします。
12:30	HIPHOP 60 TAKAO 	13:15	
13:00	13:45 予約制	邪気払いのストレッチ 60 武藤	Happy Valentine
13:30	RADICAL POWER 60 荒井・中島 	15:00	
14:00	14:30	二人でのラストレッスン!! 大いに盛り上げます!!	
14:30	15:00	15:30	
15:00	FIGHT DO 60 荒井・中島 	ポールストレッチ 45 廣島 	
15:30	16:30	16:45	自分の力で骨格を整え、自然な呼吸法ができる身体を取り戻します。
16:00	ローインパクト 45 廣島 	フリージングストレッチ 60 朝倉	
16:30	17:45	最新の曲で振付を自由に楽しめるクラスです。 	
17:30	Jazz-Funk 60 松本(真) 		
18:00			
18:30			
19:00			