

2019年3月21日(木)

春分の日スケジュール

	1studio	2studio	pool
9:00	歌謡曲でモダンダンスを踊ります!		
9:30		9:45	
10:00	10:00 はじめてエアロ30 進藤	モダンダンス 60 権田	エアロとSTEPのコラボスペシャルです。サーキット形式で心(笑)と身体を鍛え上げます!どなたでも楽しめる内容になっていますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております!!
10:30	10:50		
11:00	11:00 エアロ・STEP サーキットスペシャル 75 進藤・猪原	11:15 体調改善運動 45 坂上	どなたでもご参加いただけます!
11:30			
12:00	12:25	12:30	12:30
12:30	はじめてSTEP30 猪原	ヨガ 60 夏実	アクアビクス 45 坂上
13:00	13:15		
13:30	ZUMBA 60 NINIE	14:00 予約制	月・火・木のアクアの内容をMIXして行きます!
14:00		ポールdeピラティス 60 三浦	ポールを使ってピラティスのエクササイズを行います。
14:30	14:45	定員 20名	
15:00	HIPHOP 60 AYA	15:30	楽しく!!熱く!! イベント感満載で踊ります!!
15:30		骨盤エクササイズ 60 溝口	身体の要である骨盤を調整することで、様々な不具合を改善致します。
16:00	16:15 予約制		
16:30	RADICAL POWER 45 荒井	17:00	
17:00	17:20	コアコンディショニング 60 桜井(豊)	
17:30	J-POP エアロ 45 安田		
18:00			
18:30	平成を代表するJ-POPでエアロビクスを楽しみましょう!		
19:00			