

# 2019年8月12日(月)

## 山の日振替休日スケジュール

	1studio	2studio	pool
9:00			
9:30			
10:00		10:00	
10:30	10:30 <b>予約制</b> RADICAL POWER 定員 45 18名 荒井	イージーストレッチmix 60 榎田	
11:00	11:35	11:20	11:00
11:30	FIGHT DO 45 荒井	モダンダンス 60 榎田	アクアビクス 45 遠藤
12:00			
12:30	12:45	12:40	
13:00	1day HIPHOP 60 TAKAO	太極拳 60 朝倉	
13:30			
14:00	14:15	14:00	
14:30	ローインパクトエアロ 45 廣島	フリージングストレッチ 60 朝倉	
15:00	15:20	15:30	
15:30	はじめてSTEP30 廣島	ピンポイントヨガ 60 溝口	
16:00	16:15		
16:30	オリジナルエアロ 60 志賀		
17:00		17:00	
17:30		バレエストレッチ30 中村	
18:00		17:45	
18:30		はじめてバレエ 60 中村	

楽しく歌謡曲で踊ります!

一日完結の振り付けをしま

ヨガ、気功、整体が一体となったセルフコンディショニングストレッチ。息通りの良い身体を目指します!

自律神経を調整して夏バテ改善を目指します!!