

2019年9月23日 (月)

秋分の日スケジュール

	1studio	2studio	pool
9:00	<p>若さをキープする姿勢に重視してインナーマッスルを鍛えながら楽しく踊っていただけます。</p>		
9:30			
10:00	10:00	10:00	
10:00	美姿勢ベリーダンス 60 桜井 (初)	太極拳 60 高野	10:45 アクアピクス 45 遠藤
10:30			
11:00	11:20	11:20	
11:30	ステップ中上級 60 半澤	フリージングストレッチ 60 朝倉	<p>ヨガ・気功・整体術が融合したセルフコンディショニングメソッド。 フェイスタオルをご用意ください。</p>
12:00			
12:30	12:40	12:40	
13:00	モダンダンス 60 権田	ピラティス 60 半澤	
13:30			
14:00	14:00	14:00	<p>歌謡曲でモダンダンスの振り付けを行います。</p>
14:00	ローインパクトエアロ 45 廣島	イージーストレッチmix 60 権田	
14:30			
15:00	15:05	15:20	
15:00	はじめてSTEP30 廣島	癒しのヨガスペシャル 60 武藤	<p>ヨガのレッスンに邪気払いの呼吸体操&ツボストレッチを入れて進めます。</p>
15:30	15:55		
16:00	ジャズファンク 60 松本 (真)		
16:30			
17:00	17:15	17:30	
17:00	Balletone 45 安田	ムエタイ 60 川崎	
18:00			
18:30			
19:00			