

2020年3月20日 (金)

春分の日スケジュール

	1studio	2studio	pool
9:00			
9:30		9:30 体調改善運動 45 坂上	アシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したYOGA。
10:00	10:00 オリジナルエアロ 60 高橋 (真)	10:30 adidas YOGA 60 尾関	
10:30			10:45 アクアビクス 45 坂上
11:00	11:15 はじめてSTEP30 高橋 (真)	11:45 Balletone 45 尾関	呼吸法体操で気分スッキリ! ビギナーの方、対象です。
11:30			
12:00	12:15 FIGHT DO 45 勝木	12:45 楽しい呼吸法体操 60 武藤	12:45 かんたんクロール 60 白石
12:30			
13:00	13:30 ベリーダンス 60 溝口	14:00 ポールマッサージ 45 内田	アドバンススイム 90 白石
13:30			
14:00			
14:30	14:45 HIIT体幹Basic 45 松本 (真)	15:00 姿勢改善EX 45 溝口	ポールでほぐしてマッサージしていきます。
15:00			
15:30			
16:00	16:15 バレエ 90 中村	16:00 バランスボール 45 白石	良い姿勢は5才以上若く見られます! 美姿勢になりましょう。
16:30			
17:00		17:00 ムエタイ 60 川崎	
17:30			
18:00	18:00 1曲振り付けした後に、みんなて発表しあいます。	世界一効果的なトレーニングと言われているHIITトレーニングのbasicダンサーバージョン!	
18:30			
19:00			