

9月18日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ジャズダンス 60 谷口	10:30~ 陰ヨガ 60 海野		10:30~ 目指せ25M 45 松田
11:00			11:00~ はじめてSTEP30 長尾	
11:30	11:45~ バレトン 50 神	11:45~ 脂肪燃焼サーキット 45 長尾	11:45~ ボディバランス30 谷口	11:25~ メドレーチャレンジ 45 松田
12:00				
12:30	12:50~ ピラティス 50 神	12:45~ ヒップホップ 60 rena		
13:00				
13:30	14:00~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	14:00~ ZUMBA 60 高橋(真)		
14:00				
14:30				
15:00	15:15~ BOSU BALANCE40 yoko	15:15~ シェイプエアロ 45 宮石		
15:30				
16:00	16:15~ ファイティングEX 60 yoko	16:15~ ボディコンディショニング 60 宮石		
16:30				
17:00				
17:30	感謝 		いそ やっばり 	
18:00			敬老の日 	
18:30				
19:00				

☆☆☆祝日だけの特別レッスン☆☆☆

10:30~ 陰ヨガ60 [2studio] 海野

中医学の五行陰陽説をもとに内臓の働きや精神活動を調整していきます。おもに下半身にフォーカスしたポーズを数分間ホールドし、骨などを繋ぐ結合組織に溜まった疲労物質や老廃物を流します。