





# 4月29日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:20~ アクティブヨガ 60 山田	10:30~ ボティメイク 45 猪原	10:20~ 太極舞 60 SABURI	
11:30	11:40~ ラテンダンス 45 SABURI	11:30~ ピラティス 60 井上	11:35~ エアロ初級30 山田	11:30~ アクアビクス30 猪原
12:30	12:45~ バレトン 50 神	12:45~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	12:35~ 姿勢改善30 石附	
13:30	13:50~ STEP初中級 45 小畑	13:50~ ZUMBA 45 高橋(真)	13:15~ ミニボールEX30 石附	13:00~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
14:30	14:50~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:50~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	14:05~ エアロ初級30 小林(愛)	13:55~ フィンスイム30 稲葉
15:30	15:50~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	15:50~ ファイティングEX 50 yoko	15:00~ はじめてピラティス30 福井	14:45~ アクアミット30 稲葉
16:30	17:05~ Body Bar 40 yoko		15:45~ ボールセラピー 60 福井	
17:30				
18:00				

ゆったりとリラックス!  
60分バージョン♪

## ☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

**11:40~12:25 1st ラテンダンス45 SABURI**

南米の軽快なリズムに合わせ、腰・ヒップを中心に動かしていきます。音楽を身体で感じながら踊ってみましょう!

**17:05~17:50 1st Body Bar40 yoko**

ボディーバーを使った全身の筋力トレーニング!

音楽に合わせて様々な方向にバーを動かし、バランス良く身体を整えていきます♪