



9月23日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:25~ RITMOS新曲発表会 60 太田	10:30~ ポルドフラ 45 山田	10:20~ 太極舞 60 SABURI	10:30~ メドレーチャレンジ 60 稲葉
11:00				
11:30	11:40~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上	11:35~ エアロ初級30 山田	11:40~ フィンスイム30 稲葉
12:00				
12:30	12:45~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	12:50~ STEP中級 45 小畑	12:35~ 姿勢改善30 石附	12:30~ アクアミット30 稲葉
13:00				
13:30	13:45~ シアタージャズ 60 谷口	13:55~ エアロ中級 45 宮石	13:15~ ミニボールEX30 石附	
14:00			14:00~ ① カラダバー®30 合谷【外部】	
14:30			14:45~ ② カラダバー®30 合谷【外部】	
15:00	15:05~ ポティコンティショニング 45 宮石	15:00~ 骨盤リセットヨガ 60 古森	※どちらも定員20名です	
15:30				
16:00	16:10~ ADIDAS KICK BOXING 60 MICHIO		16:10~ 少林寺流 マイトフルネス瞑想 60 名古屋	16:00~ フォーム向上30 松田
16:30				16:40~ メドレーチャレンジ 45 松田
17:00	※定員20名			

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

10:25~11:25 1st RITMOS新曲発表会60 太田

10月から始まる新曲(#61)をいち早くお楽しみいただけます☆

13:45~14:45 1st シアタージャズ60 谷口

帽子を使ったショーダンスを踊りましょう♪帽子のさばきも振り付けに入れていきます!!

※ソフト帽をご用意ください。(キャップタイプではないもの)帽子は無くてもご参加可能です。

①14:00~14:30/②14:45~15:15 3st カラダバー®30 合谷【外部】

専用のバーを使用し、①肩こり・腰痛ケア/②全身の筋力・バランスアップの2つの要素をメインに簡単な筋力トレーニングを行う調整系エクササイズのカラスです♪この機会に是非ご参加ください!!

16:10~17:10 1st ADIDAS KICK BOXING 60 MICHIO【外部】

KICK BOXINGの動きを取り入れ、生まれ持った感覚や機能への意識を高めるトレーニングプログラムです!

身体からエネルギーを開放をして、しなやかで効率よく動ける身体を目指しましょう☆