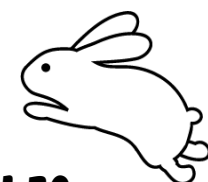











9月22日(火)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ RITMOS新曲発表会 45 太田	10:20~ ストレッチヨガ 45 今村		
11:00				
11:30	11:40~ STEP中級 35 太田	12:00~ エアロ中上級 45 宮石	11:30~ 骨盤エクササイズ &ストレッチ 45 今村	
12:00				
12:30				
13:00	13:10~ ポテコンティショニング 45 宮石	13:20~ アクティブヨガ 45 山田		
13:30				
14:00				
14:30	14:40~ STEP初中級 45 高橋(希)	14:30~ ZUMBA 45 NINIE	14:50~ 骨盤シェイプ 35 KAYO	14:30~ フォーム向上25 佐野(公)
15:00				15:10~ アドバンススイム 35 佐野(公)
15:30	15:45~ マルチ整体25 高橋(希)	15:45~ エアロ中級 35 KAYO		
16:00				
16:30	16:30~ アロマベーシックヨガ 45 チャコ	16:45~ モナリザエクササイズ 45 古森		
17:00				
17:30		17:50~ ピラティス 45 古森		
18:00				
18:30				
19:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

16:30~17:15 1st アロマベーシックヨガ45 チャコ

「レモンマートル」と呼ばれるアロマを使ったヨガクラスです♪

みずみずしいレモンの爽やかな香りを楽しみながら、

リラックスはもちろん、血行を促進するので美肌効果も期待出来ます(^_^)

抗菌・抗ウィルスにも効き目があるとされています！この機会に是非ご参加ください!!