

1月11日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ファイティングEX 40 yoko	10:30~ エアロ中級 35 菅原		
11:00	11:30~ Body Bar 35 yoko	11:30~ ピラティス 45 井上		
11:30	12:35~ はじめてベリーダンス 45 文華	12:40~ STEP中級 35 小畑	12:35~ 姿勢改善25 石附	12:10~ アクアサーキット30 松本(顕)
12:30	13:40~ ベーシックヨガ 40 神	13:40~ ジャズダンス45 谷口→熊谷(崇) ※変更になります	14:05~ エアロ初級25 小林(愛)	14:00~ フォーム向上30 松田
13:00	14:50~ マルチ整体25 高橋(希)	14:50~ ダンスエアロ 35 小林(愛)		14:40~ メドレーチャレンジ 45 松田
13:30	15:35~ エアロ初中級 35 高橋(希)	15:50~ ポールセラピー 45 福井	15:50~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 45 名古屋	
14:00		16:55~ RITMOS 45 進藤		
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

11:30~12:05 1st Body Bar35 yoko

ポニーバーを使った全身の筋力トレーニングです！

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♪

12:10~12:40 pool アクアサーキット25 松本(顕)

水の中で筋力トレーニングを行うクラスです！テンポのいい音楽と共に楽しく運動しましょう♪

12:35~13:20 1st はじめてベリーダンス45 文華

循環器系統すべてに効果的なトレーニングと、腹筋の強化をもたらすオリエンタルダンスです！

簡単な動きから練習していきますので、安心してご参加いただけます♪