

2月11日(土)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~ ポルドフラ 35 太田(通)		
11:00				
11:30	11:35~ ADIDAS YOGA 40 高屋敷	11:30~ STEP中上級 45 高橋(希)	11:35~ STEP初級25 太田(通)	11:35~ aqua COMBAT30 yoko
12:00				
12:30	12:45~ マル千整体 35 高橋(希)	12:45~ ZUMBA 45 NINIE		
13:00				
13:30	13:50~ RADICAL POWER 35 STAFF	13:50~ バレエ入門 45 大久保	13:55~ ポールストレッチ25 チャコ	14:15~ アクアビクス30 馬場
14:00				
14:30	14:45~ アロマベーシックヨガ 45 チャコ	15:00~ エアロ中上級 45 菅原	14:55~ バレエセンタープラス 35 大久保	14:55~ メドレーチャレンジ 45 馬場
15:00				
15:30		16:05~ ファンクショナルストレッチ 35 菅原		
16:00				
16:30				
17:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

14:45~15:30 1st アロマベーシックヨガ45 チャコ

ハーブ感のある[ローズセラニウム]という香りのアロマに包まれながらヨガを楽しむクラスです♪

血行促進作用があるので、頭痛・神経痛・眼精疲労などの改善や、デトックス効果が期待出来ます(^^)