

祝日プログラムのご案内

9 / 15更新

9月16日 (月・祝) 敬老の日	9月23日 (月・祝) 秋分の日	10月14日 (月・祝) 体育の日
月曜日 スタジオ	月曜日 スタジオ	月曜日 スタジオ
10:15~11:05 朝の穏やか フローヨガ スリムフローヨガ 福田 美鈴	10:15~11:05 朝の穏やか フローヨガ スリムフローヨガ 福田 美鈴	10:15~11:05 朝の穏やか フローヨガ スリムフローヨガ 福田 美鈴
11:15~12:05 バレエ 福田 美鈴	11:15~12:05 バレエ 福田 美鈴	11:15~12:05 バレエ 福田 美鈴
12:15~13:05 ZUMBA YUMI	12:15~13:05 ZUMBA YUMI	12:15~13:05 ZUMBA YUMI
13:15~14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ	13:15~14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ	13:15~14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ
14:15~15:15 ベリーダンス TOMOMI	14:15~15:15 はじめての タヒチダンス MAYUMI	14:15~15:00 モムチャン フィットネス YUMI
参加料 ¥500	参加料 ¥500	参加料 ¥500
15:30~16:30 BOKWA 栗原 浩一	ウォーキングベースで、床に アルファベットや数字を描く 動きをベースにしたステップ を行い、簡単に真似して自分 らしく動くことができるよう に考えられたプログラムです。 エネルギーッシュな音楽に合わ せてステップを踏めば自然と 体が動き出します。 一体感を感じアドレナリン 大放出の人気フィットネス!	60分間のレッスンで、 普段よりも深いリラックスを 味わいましょう。 11月の寒さに備え、冷えやすい 末端部分・子宮周りなどのセルフ マッサージなども入れながら、 ヨガを行っていきます。
	※男性インストラクターです。	参加料 ¥500
18:20~19:10 はじめての パワーヨガ パワーヨガ 山口 隆子	18:20~19:10 はじめての パワーヨガ パワーヨガ 山口 隆子	18:20~19:10 はじめての パワーヨガ パワーヨガ 山口 隆子
19:20~20:10 ピラティス フロー 平綿 香	19:20~20:10 ピラティス フロー 平綿 香	19:20~20:10 ピラティス フロー 平綿 香
20:20~21:10 スタイルUP (RPBコントロール) 大塚 千草	20:20~21:10 スタイルUP (RPBコントロール) 大塚 千草	20:20~21:10 スタイルUP (RPBコントロール) 大塚 千草
21:20~22:10 ZUMBA YUMI	21:20~22:10 ZUMBA YUMI	21:20~22:10 ZUMBA YUMI