

## 2月24日(祝) 天皇誕生日振替休日

8:00	スタジオ
8:30	
9:00	8:30~9:15 HOTYOGA ミドル Nanako
9:30	
10:00	9:35~10:20 HOTYOGA ビギナー Nanako
10:30	
11:00	10:40~11:25 HOTピラティス 新名 孝子
11:30	
12:00	11:45~12:30 UNIVERSAL YOGA MARS SAMI
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:15 POP PILATES CAORI
14:00	
14:30	14:30~15:00 ビタミンとミネラル SAMI
15:00	
15:30	15:15~16:00 パワーヨガ ヴェルデ ひとみ
16:00	
16:30	16:20~17:05 バレトン ヴェルデ ひとみ
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

## 祝日特別プログラム

身体の不調を解決する  
ビタミンとミネラル

14:30~15:00 SAMI

身体の調子を整えたり、栄養素の吸収を高める働きを持つ  
ビタミンとミネラル。体内で合成する事が出来ないので  
毎日欠かさず摂る必要があります。食欲をコントロールしたい、  
肌荒れや冷え性を改善したいなど様々なお悩みにあう  
ビタミンとミネラルを紹介していきます。

## POP PILATES

13:30~14:15 CAORI

アメリカ、LA発信！新感覚トータルボディワークアウト  
洋楽に振り付けされた、エネルギーでアップテンポな  
グループピラティスレッスン。有酸素運動・コアトレーニングを  
取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOPピラティスは、  
しなやかなで強い身体へと導きます。引き締まったボディメイクを  
目指す方や身体の不調を改善したい方におススメです。

## パワーヨガ

15:15~16:00 ヴェルデ ひとみ

立位のアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識した  
プログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと  
調整を図るクラスです。

## バレトン

16:20~17:05 ヴェルデ ひとみ

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、  
有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラム。