

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  MARS SAMI
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:15 POP PILATES
14:00	CAORI
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
16:00	ヴェルデ ひとみ
16:30	16:20~17:05 バレトン
17:00	ヴェルデ ひとみ
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つ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。