

スタジオレッスンスケジュール

8/11(木)山の日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION
10:00			【ポールほぐし&ヒップアップ】 股関節ストレッチから入り、 殿筋エクササイズをしっかりと 行いヒップアップを目指します。
11:00	ルーシーダットン60 10:30~11:30 赤峰めぐみ 	予約 バレエ80 10:30~11:50 AI	【ジャズダンス】 劇団四季CATSのマキャビティ猫 を猫になり切ってみんなで 楽しく踊りましょう！
12:00	予約 ポールほぐし&ヒップアップ50 11:45~12:35 広井薫【20名】 	エアロスタート30 12:10~12:40 手塚ちづる 	【FIGHT DO®】 人気のバックナンバーを 詰め込みました。 楽しく汗をかきましょう！
13:00	ジャズダンス60 ~ミュージカルCATS~ 12:45~13:45 広井薫	ラテンエアロ50 12:55~13:45 手塚ちづる	【バック美人エクササイズ】 背中・お尻・もも裏などを 中心にトレーニングをして バックスタイル美人になろう！
14:00	FIGHT DO®60 ★Back number special★ 14:00~15:00 山田洋史	バック美人エクササイズ60 14:05~15:05 福井久美子 	【Jazz Funk】 BeyonceのNaughty Girlを 踊ります。通常より10分長い 60分のプログラムです！
15:00	Jazz Funk60 ♪Beyonce-Naughty Girl♪ 15:15~16:15 HIROMI	バランストレーニング20 15:20~15:40 松藤博良 	【バランストレーニング】 できそうでできないバランス トレーニング。自分の身体を コントロールしましょう！
16:00		バレトン60 15:55~16:55 松山成美 	【バレトン】 バレエ・ヨガ・フィットネスを バランスよく組み合わせた 裸足で行うエクササイズです。
17:00			

【有料女性限定ホットピラティス30】

担当：神山
動きやすい服装で
ご参加ください。

時間：12:00~12:30

場所：女性岩盤浴室

料金：500円(税込)

人数：10名様

詳細は別紙を
ご確認ください。

営業時間10:00~20:00

ナイト会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。