

スタジオレッスンスケジュール

10/14(月)スポーツの日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION	
10:00			【姿勢改善ヨガ】 秋は寒暖差が大きいだけではなく、気圧も上下しやすく自律神経も乱れがちになります。秋をより心地よく過ごせるケアをしていきましょう。	10:00
11:00	姿勢改善ヨガ60 ～秋バテのためのケア～ 10:25～11:25 藤代有希	ゆっくりやさしいサルサ60 10:25～11:25 田尻道広		11:00
12:00	ZUMBA®60 11:45～12:45 田尻道広	リズムステップ60 11:35～12:35 小森聖菜	【リズムステップ】 リズムを使い運動機能の向上、脳の活性化を目的とします。まずは簡単な動きからチャレンジしましょう。	12:00
13:00	ダンベルシェイプ45 13:00～13:45 Shunki	バレエ60 12:50～13:50 小森聖菜	【エレメンタル・ ヴァンヤサフローヨガ】 夏から秋へ・大地のフローヨガ 大地のような安定感でバランスのポーズを楽しみます。	13:00
14:00	エレメンタルヴァンヤサフローヨガ60 夏から秋へ・大地のフロー 14:00～15:00 emi	なれたらウォーク45 14:15～15:00 木上真理子	【陰ヨガ】 自律神経を整えて、瞑想のようにリラックスします。	14:00
15:00	SALSATION®60 15:15～16:15 木上真理子	陰ヨガ45 15:15～16:00 emi	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名	15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00	営業時間10:00～19:30 ビジネス会員様は時間外利用料 1,650円でご利用いただけます。			18:00
19:00				19:00