

# スタジオレッスンスケジュール

## 11/23(土) 勤労感謝の日

	1st	2nd	2nd	
10:00				10:00
11:00	<b>スキルアップピラティス60</b> 10:25~11:25 内海裕美	ジャズストレッチ30 10:35~11:05 広井薫	<b>スキルアップピラティス</b> 普段のピラティスより 少しレベルアップしたクラスです。 この機会に挑戦してみましょう。	11:00
12:00		ジャズダンス45 11:05~11:50 広井薫		<b>リズムエクササイズ</b> 音楽に合わせて楽しく身体 を鍛えます。みんなで楽しく 運動しましょう。
13:00	<b>リズムエクササイズ60</b> 11:40~12:40 内海裕美	ペルビックストレッチ30 12:05~12:35 松山成美	<b>エナジーヨガ</b> ヨガの伝統的な呼吸の テクニックと動的なポーズで 体のエネルギーを飛躍的に アップします。	
14:00		<b>エナジーヨガ60</b> 12:55~13:55 松山成美		<b>シェイプL&amp;J60</b> 12:50~13:50 田尻道広
15:00	<b>ZUMBAスペシャル60</b> 14:20~15:20 フィフィ	<b>美ユーターBodyWave®50</b> 14:05~14:55 田尻道広	<b>ZUMBAスペシャル</b> ZUMBAと美ボディダンスを 融合した本日限りの スペシャルレッスンです。	15:00
16:00		<b>HOUSE初級60</b> 15:10~16:10 Yocchan		<b>秋の彩り、ノスタルジックな ワルツでバレエを♪</b> お好きな衣装でショスタ・コーヴィチの セカンドワルツに誘われ、華やかな 舞台の気分を味わいませんか？
17:00	<b>RADICAL POWER®45</b> 15:35~16:20 石田亜希子【定員35名】	<b>秋の彩り、ノスタルジックな ワルツでバレエを♪60</b> 16:25~17:25 樋口奈津子	<b>FUGHT DO®</b> スペシャルコラボレッスン！ 別紙詳細。	
18:00	<b>FIGHT DO®60</b> 16:40~17:40 石田&寶達			18:00
19:00	<b>【定員数】</b> 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名 <b>営業時間10:00~19:30</b> 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。			19:00