

スタジオレッスンスケジュール

10/13(月)スポーツの日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION	
10:00				10:00
11:00	アクティブヨガ60 10:25～11:25 深澤和愛	美ボディダンスエクササイズ50 10:30～11:20 フィフィ	【アクティブヨガ】 呼吸と動作を連動させて 身体を動かすアクティブな ヨガのクラスです。	11:00
12:00	ボディメイキング50 11:40～12:30 Misaki	ベリーダンス60 ～APT～ 11:35～12:35 山崎美和子		12:00
13:00	ZUMBA®60 12:45～13:45 江本いそ子	バレエ60 12:50～13:50 笹森香里	ベリーダンス ROSÉ & Bruno Marsの 「APT.」をベリーダンスの 振り付けで踊ります。	13:00
14:00	エレメンタル・ヴィンヤサフローヨガ60 14:00～15:00 emi	エンジョイウォーク50 14:10～15:00 手塚ちづる	エレメンタル・ヴィンヤサフローヨガ 秋・大地のフロー。 大地に根付き、 バランス感覚をつかみましょう。	14:00
15:00	SALSATION®60 15:15～16:15 木上真理子	ボディコンディショニング50 15:15～16:05 手塚ちづる	【ボディコンディショニング】 週替わりレッスンで ポールストレッチです。 身体をほぐしながら 姿勢を整えましょう。	15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名 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