

スタジオレッスンスケジュール

11/24(月)振替休日

	11/24(月)振替休日		
	1st	2nd	STUDIO INFORMATION
10:00			【CIRCL Mobility】 呼吸を整え、全身の関節可動域と柔軟性を高めながら、姿勢改善や動作の質の向上を目指すクラスです。 ※シューズは使用しません。
11:00	CIRCL Mobility®60 10:25～11:25 渋谷由香里 	美顔ヨガ60 10:25～11:25 深澤和愛 	
12:00	ZUMBA®60 11:45～12:45 渋谷由香里	ベリーダンス60 11:35～12:35 山崎美和子	【美顔ヨガ】 お顔の表情筋に刺激を与え、良い顔を目指すヨガのクラスです。
13:00	ベーシックフラダンス45 13:00～13:45 石渡美都里 	バレエ60 12:50～13:50 笹森香里	【ベーシックフラダンス】 ステップとハンドモーションで美しく踊れるポイントをレクチャーします。 フロントスタッフ石渡がレッスンします♪ フラスカートが無くてもご参加いただけます！
14:00	ヴィンヤサフローヨガ初級60 14:00～15:00 emi	なれたらウォーク45 14:15～15:00 木上真理子	【リラックスヨガ】 心身の緊張をほぐし、ストレス解消や睡眠の改善、血行促進などの効果が期待できます。
15:00			
16:00	SALSATION®60 15:15～16:15 木上真理子	リラックスヨガ45 15:15～16:00 emi 	
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。		
19:00			