

スタジオレッスンスケジュール

12/29(月)

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION	
10:00				10:00
11:00	浄化ヨガ60 10:25~11:25 深澤和愛 	はじめてサルサ60 ～シャイン～ 10:25~11:25 田尻道広 	<p>【浄化ヨガ】 呼吸法を使って自律神経を整え、血行を促進することで老廃物の排出を助けます。心身共に浄化して新しい年を迎える準備をしましょう。</p>	11:00
12:00	ZUMBA®60 11:45~12:45 田尻道広	年末最後 1 dayベリーダンス60 11:35~12:35 山崎美和子	<p>【はじめてサルサ】 1人で踏むステップ「シャイン」を練習します。初めての方でも気軽にご参加ください。</p>	12:00
13:00	ボディメイキング45 13:00~13:45 Misaki 	バレエ60 12:50~13:50 小森聖菜	<p>【年末最後1dayベリーダンス】 初めての方でも大丈夫！Christina AguileraのShow me how you burlesqueを1日で仕上げます。</p>	13:00
14:00	ベーシックフローヨガ60 14:00~15:00 emi 	なれたらウォーク45 14:15~15:00 手塚ちづる	<p>【ベーシックフローヨガ】 ヨガの基本ポーズを呼吸と連動させて流れるように行い心身をリラックスさせます。</p>	14:00
15:00				15:00
16:00	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名			16:00
17:00	<p>営業時間10:00~17:00 全会員種別お好きな時間にご利用ができます。 ※岩盤浴会員様/ジムスパ会員様の利用時間制限は通常通りとなります。 ※LOCO4会員様は通常の来館カウントとなります。</p>			17:00
18:00	<p>今年も1年ありがとうございました。 来年もよろしくお願ひいたします。</p>			18:00
19:00				19:00