



スタジオレッスンスケジュール

7/20(月)海の日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION	
10:00			<p>【スローフローヨガ】 呼吸と共に流れるようにゆっくり優しく動くヨガです。優しい動きとポーズで夏の疲れを癒し、免疫力を上げていきましょう。</p>	10:00
11:00	<p>スローフローヨガ60 10:25~11:25 藤代有希 </p>	<p>ベリーシェイプ45 10:40~11:25 miwaco☆ </p>		11:00
12:00	<p>ボディメイキング60 11:45~12:45 Misaki </p>	<p>ベリーダンス60 11:40~12:40 miwaco☆</p>	<p>【ボディメイキング】 誰でもできるエクササイズやストレッチも多く取り入れ、シェイプアップを目指します。15分拡大バージョンです！</p>	12:00
13:00	<p>OXIGENO®45 13:00~13:45 長嶋大夢</p>	<p>バレエ60 12:55~13:55 小森聖菜</p>		13:00
14:00	<p>RADICAL POWER®60 14:05~15:05 山田洋史</p>	<p>なれたらウォーク45 14:15~15:00 手塚ちづる</p>	<p>ベリーシェイプ ベリーダンスの動きを使って体幹を鍛えましょう。ベリーダンスの経験が無くても楽しめます！</p>	14:00
15:00	<p>SALSATION®60 15:20~16:20 木上真理子</p>	<p>ボディコンディショニング50 15:15~16:05 手塚ちづる </p>		15:00
16:00			<p>【ボディコンディショニング】 第3月曜日なのでマットストレッチを行います。全身をしっかり伸ばしましょう。</p>	16:00
17:00				17:00
18:00	<p>【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名</p> <p>営業時間10:00~19:30</p> <p>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。</p>			18:00
19:00				19:00