# スタジオレッスンスケジュール

## 11/23(月)勤労感謝の日

| | 1st | 2nd |
|---|---|---|
| 10:00 | | |
| 11:00 | OXIGENO®60<br>10:40～11:40<br>YUUKA＆HIROMU | 美ユーティーBodywave®60<br>10:30～11:30<br>田尻道広 |
| 12:00 | SPECIAL ZUMBA®60<br>12:00～13:00<br>田尻道広 | ウエストシェイプ ベリーダンス60<br>11:50～12:50<br>miwaco☆ |
| 13:00 | | 満月ヨガ60<br>13:10～14:10<br>藤代有希 |
| 14:00 | 有料 予約<br>RADICAL POWER®60<br>13:30～14:30<br>三浦剛MT<br>※別紙参照 | バレエバーレッスン45<br>14:25～15:10<br>日野原明恵 |
| 15:00 | 有料 予約<br>FIGHT DO®60<br>15:00～16:00<br>三浦剛MT<br>※別紙参照 | バレエセンターレッスン45<br>15:25～16:10<br>日野原明恵 |
| 16:00 | | |
| 17:00 | | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |

### STUDIO INFORMATION

**美ユーティーBodywave®**
背骨・肩・骨盤をしなやかに
動かしてインナーマッスルを
強化し、美しいくびれのある
ボディラインを作ります。

**ウエストシェイプベリーダンス**
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！

**【SPECIAL ZUMBA】**
№1～30までの
懐かしい曲で踊ります！

**【満月ヨガ】**
日々のストレスや肩凝り等の
心身の不調は、満月の
タイミングでヨガをすると
整いやすくなります。

**【バレエバーレッスン】**
バレエの基礎をしっかりと
習得するクラスです。

**【バレエセンターレッスン】**
バーレッスンで引き上げた
身体を使って、伸びやかに
踊りましょう。

**【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。**