

Lesson Schedule

10月13日(月)

スポーツの日

 11:00 ~ 11:30 グループセンチジー (近石)	ヨガやピラティスの基本動作で リズムよく動きます
11:45 ~ 12:30 グループファイト (Yui)	格闘技の動きを楽しみながら ストレス発散&脂肪燃焼
 13:45 ~ 14:15 かんたんジャズダンス (稲覇)	ジャズの基本的なステップを 身につけて楽しく踊りましょう
 14:30 ~ 15:15 姿勢美人ヨガ (稲覇)	姿勢改善に効果的なポーズで 姿勢美人を目指しましょう
15:30 ~ 16:15 ZUMBA (山家)	ラテン系の音楽とダンスで踊り ながら全身シェイプ
 16:30 ~ 17:00 ピラティス (Yui)	専用スティックで強くしなやかな 体幹をつくれます (定員 25 名※先着順)

祝日の営業時間は 10:00~20:00 となります