

# Lesson Schedule

## 1月12日(月) 成人の日

	11:00 ~ 11:45 ヨガ (Chiharu)	ヨガの基本的なポーズを中心に心と体を整えます
	12:00 ~ 12:45 グループセンタジー(Chiharu)	ヨガやピラティスの基本動作でリズムよく動きます
	13:00 ~ 13:30 グループファイト (Yosshy)	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 ~ 14:30 ゆったりヨガ (稻靄)	集中力を高めるポーズを中心に心と体の安定を目指します
	14:45 ~ 15:30 パワーヨガ (稻靄)	立位中心のポーズで筋力やバランス機能が向上します
	15:45 ~ 16:15 美ユーティーBody Wave(松本)	専用バンドを使い体幹を鍛えて美ボディを目指します
	16:30 ~ 17:15 ZUMBA (松本)	ラテン系の音楽とダンスで踊りながら全身シェイプ
	10:30 ~ 11:00 アクアダンベル (Yosshy)	ウォーターダンベルで上半身の筋力アップを目指します

祝日の営業時間は **10:00~20:00** となります