

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 グループセンチジャー(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 (稲覇)	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 (稲覇)	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 美ユーター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