

Lesson Schedule

3月20日(月) 春分の日

 10:15 ~ 10:45 リリースストレッチ (MUKU)	筋膜リリースで筋肉の伸び縮みを滑らかにしましょう
11:00 ~ 11:45 ZUMBA (MUKU)	ラテン系の音楽とダンスで踊りながら全身シェイプ
 12:00 ~ 12:45 綺麗になるヨガ (野上)	フローヨガで理想的な骨格としなやかな身体を手に入れます
 13:00 ~ 13:30 グループセンチジャー (Chika)	ヨガやピラティスの基本動作でリズムよく動きます
13:45 ~ 14:30 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
 15:45 ~ 16:15 美ューティー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