

Lesson Schedule

7月20日(月) 海の日

 11:00 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (Yui)	骨盤周辺の筋肉を緩め ヨガでバランスを整えます
11:45 ~ 12:15 グループファイト 30 (Yossy)	格闘技の動きを楽しみながら ストレス発散&脂肪燃焼
 13:30 ~ 14:15 姿勢美人ヨガ (稲藪)	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
 14:30 ~ 15:15 パワーヨガ (稲藪)	立位中心のポーズで筋力や バランス機能が向上します
 15:30 ~ 16:00 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
16:15 ~ 17:00 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
17:15 ~ 18:00 初中級エアロ (山下)	エアロビクス初心者でも 楽しめる入門クラス
 10:30 ~ 11:00 アクアダンベル (Yossy)	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