

# Lesson Schedule

## 8月11日(火) 山の日

|                                                                                                                        |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  10:30 ~ 11:15<br>姿勢美人ヨガ (稲藪)         | 姿勢改善に効果的なポーズで<br>姿勢美人を目指しましょう    |
| 11:30 ~ 12:15<br>パワーヨガ (稲藪)                                                                                            | 立位中心のポーズで筋力や<br>バランス機能が向上します     |
|  12:30 ~ 13:00<br>リズムトレーニング (山中)      | ストレッチと低強度の筋トレを<br>リズムカルに楽しめます    |
|  13:15 ~ 13:45<br>ヒップホップダンス (山中)    | ヒップホップの基本動作を音楽<br>に合わせて楽しめます     |
|  14:30 ~ 15:15<br>ピラティス (Yayoi)     | 自分に合ったレベルの動作で<br>強くしなやかな体幹をつくれます |
| 15:30 ~ 16:15<br>ZUMBA (田井)                                                                                            | ラテン系の音楽とダンスで<br>踊りながら全身シェイプ      |
|  10:30 ~ 11:00<br>ウォーターシェイプ (Chika) | 音楽に合わせて水中の筋力<br>トレーニングにチャレンジ     |

祝日の営業時間は 10:00~20:00 となります