

Lesson Schedule

10月12(月) スポーツの日

 11:00 ~ 11:30 ハタヨガ (Chiharu)	ヨガの基本的なポーズを中心に 心と体を整えます
11:45 ~ 12:30 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
 12:45 ~ 13:15 グループファイト 30 (Yui)	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 ~ 14:00 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
14:15 ~ 15:00 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
 15:15 ~ 15:45 ゆったりヨガ 30 (稲藪)	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
16:00 ~ 16:45 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
 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