

9月16日（月）特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:00~			
10:30~	ボディケア60 10:30-11:30	ズンバ60 10:15-11:15	HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	石渡美弥子	大石洋佑	mico (25)
11:30~			
12:00~	ストレスマネジメントヨガ60 ～睡眠改善～ 11:45-12:45	JAZZダンス60 11:45-12:45	HOTヨガ60 12:00-13:00
12:30~	特別プログラム 順実	KIYO	marumi (25)
13:00~	ラディカルパワー60 13:00-14:00	フラメンコ60 13:00-14:00	
13:30~	東泰成 (20)	ナルミンラ	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~			marumi (25)
14:30~	ピラティス60 14:15-15:15		
15:00~	yu-ki		HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	ストロング・バイ・ズンバ45 15:30-16:15	リラックスヨガ45 15:30-16:15	fumi (25)
16:00~	特別プログラム 番場久美子	特別プログラム yu-ki	
16:30~	ズンバ45 16:30-17:15		HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	番場久美子		fumi (25)
17:30~	リモス60 17:30-18:30		
18:00~	広野泉		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~			SAORI (25)
19:00~			
19:30~			HOTヨガ60 19:00-20:00
20:00~			SAORI (25)

9/16は21時までの営業でございます。

ストレスマネジメントヨガ60
～睡眠改善～
1st 11:45～順実

6月11日放送「名医と繋がる
たけしの家庭の医学」の
[不眠を改善する科]でヨガ療法
(ストレスマネジメントヨガ)が
取り上げられました。
その中で示されたヨガの技法で
す。とても簡単でご自身で充分
に取り入れられます。是非お試し
下さいませ。

ストロング・バイ・ズンバ45
1st 15:30～番場久美子

ストロング・バイ・ズンバとは
「ズンバ」と付きますが、
ダンスの要素は一切含まない
高強度のトレーニングです。
パンチやキックなどの格闘技の
動きや、スクワットなどの自重負
荷の動きを取り入れて効果的に
全身を鍛えていきます。

リラックスヨガ45

2nd 15:30～yu-ki

ゆったりとしたやさしい動きで
呼吸と体を連動させ、心と体の
緊張をゆるめていきます。
心をリラックスさせ体を気持ちよ
く延ばすことで、ストレス解消や
疲労回復を目指す
リラクゼーションクラスです。

