

9月23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	フラメンコ60 10:15-11:15	HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	石渡美弥子	ナルミソラ	mico (25)
11:30~			
12:00~	ラディカルパワー60 11:45-12:45	パー・オ・ソル60 11:45-12:45	HOTヨガ60 12:00-13:00
12:30~	東泰成 (20)	Erica	LoLo (25)
13:00~			
13:30~	美ボディメイク60 13:15-14:15	JAZZダンス60 13:00-14:00	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~	特別プログラム 中野渡菜奈美	KIYO	SAORI (25)
14:30~	ベーシックヨガ45 14:30-15:15		
15:00~	yu-ki		HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	リトモス60 15:30-16:30	ウエスト-3cmピラティス60 15:30-16:30	marumi (25)
16:00~	広野泉	特別プログラム yu-ki	
16:30~			HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	ズンバ45 16:45-17:30		marumi (25)
17:30~			
18:00~	Q-ren45 17:45-18:30		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~	特別プログラム IZUMI		eRii (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			eRii (25)
20:00~			

*9/23は21時までの営業でございます。

美ボディメイク60

1st 13:15~中野渡菜奈美

理学療法士・パーソナルトレーナーの目線で姿勢をチェックし、健康的で美しい身体のラインを作るプログラムです。
姿勢を整えることで気になるボディラインや肩・腰・膝等の痛みが改善します。エクササイズの内容はハードなものではなく、ポールや自重トレーニング等が中心なので自主トレーニングに取り入れやすい内容です。

ウエスト-3cmピラティス60

2nd 15:30~yu-ki

正しい呼吸と正しい動きにより60分間でウエスト-3cmを目指します！
メジャーをお持ちの方は是非before afterのサイズを測ってみてください！！
ゆっくりと進めていきますので初めての方でも是非ご参加くださいませ。
お待ちしております。

Q-ren45

1st 17:45~IZUMI

誰にでも出来るストレッチ骨盤体操、腰痛膝痛予防と改善のために必要な筋力、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に行うプログラムです。
スタジオレッスン、トレーニング後のクールダウンにもオススメのレッスンです！

