

11月23日(木・祝) 勤労感謝の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO HOT 【定員20名】
9:30~		HOTヨガ 9:30-10:30
10:00~	カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子	愛奈
10:30~		
11:00~		HOTヨガ 11:00-12:00
11:30~	ベーシックヨガ 11:15-12:15	愛奈
12:00~	真木薫	
12:30~	JAZZHIPHOP 12:30-13:15	
13:00~	ひかちゅー	
13:30~	マーシャルボディメイク 13:30-14:15	<p>ヨガのポーズを使って病院に行くまでもない不調の改善や疾病予防を目的としたクラス。今回は腰痛と首肩こりにアプローチします！</p>
14:00~	あかね	
14:30~	メディカルヨガ 14:30-15:15	HOTヨガ 14:30-15:30
15:00~	小林民代	あかね
15:30~	ラディカルパワー 15:30-16:15	
16:00~	オフィシャルトレーナー	HOT骨盤調整ヨガ 16:00-17:00
16:30~		sawa
17:00~	バレエ初級 16:45-17:45	
17:30~	河野由佳	HOTヨガ 17:30-18:30
18:00~		sawa
18:30~		
19:00~		
19:30~		
20:00~		

※11/23日は21時までの営業でございます。