

## 4月29日(月・祝)昭和の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00~			
9:30~			<b>HOTベーシックヨガ</b> 9:30-10:30
10:00~			SAORI
10:30~	<b>ボディケア</b> 10:15-11:15	<b>初めてのバレエ ※</b> 10:30-11:30	
11:00~	石渡美弥子	玲実くれあ	<b>HOTフローヨガ</b> 11:00-12:00
11:30~	<b>ラディカルパワー</b> 11:30-12:30	<b>バレエ初級 ※</b> 11:45-12:45	SAORI
12:00~	<b>オフィシャルトレーナー</b>	玲実くれあ	
12:30~			
13:00~	<b>ベーシックヨガ</b> 12:45-13:30 momo		
13:30~		<b>初めてのバレエ ※</b> 13:30-14:30	
14:00~	<b>ズンバ</b> 13:45-14:30 CHELCY	林下友美	<b>HOTデトックスヨガ</b> 14:00-15:00
14:30~			momo
15:00~	<b>初めてのベリーダンス</b> 14:45-15:30 伊藤友美	<b>バレエ初級 ※</b> 14:45-15:45	
15:30~		林下友美	
16:00~	<b>美脚ヨガ</b> 15:45-16:30 Teru		<b>HOTベーシックヨガ</b> 15:45-16:45
16:30~			伊藤友美
17:00~			<b>HOTフローヨガ</b> 17:00-18:00
17:30~			Teru
18:00~			
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

日常生活の習慣で疲れた重い脚、もくみをエクササイズとヨガポーズでリフレッシュし血液循環を促してすっきり美脚効果を高めるレッスンです！

**※マークはプレミアムレッスンです。**  
**※4/29日は21時までの営業でございます。**