



4月29日(水)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~			HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00~	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子	※女性のための骨盤 底筋ピラティス 9:45-10:45 愛白もあ	Miku
10:30~			
11:00~	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜	※ヤムナボディ ローリング 11:00-12:00 愛白もあ	HOTベーシックヨガ 10:45-11:45
11:30~			Miku
12:00~	中国宮廷気功 12:00-12:45 倉林恵		
12:30~		※バレエ初中級 12:15-13:45	
13:00~	HIPHOP初級 13:00-13:45 momo	玲実くれあ	
13:30~			
14:00~			爆汗筋膜リリース 14:00-15:00
14:30~	※ペルビックストレッチ 14:15-15:00 松永尚子		momo
15:00~			
15:30~	コンディショニング レッスン 15:15-16:00 (定員15名)濱田		HOTデトックスヨガ 15:30-16:30
16:00~			MISAKI
16:30~			
17:00~	肩こり・腰痛改善の ストレッチやエクササイズを 行います☆	※バレエ初級 17:15-18:45	HOTベーシックヨガ 17:00-18:00
17:30~		花咲あいり	高橋美穂
18:00~			
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

※マークはプレミアムレッスンです。