

# 3月21日 (水) 特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~		中国宫廷気功60 10:30-11:30	HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	ズンバ45 10:40-11:25 三島愛	倉林恵	あかね (25)
11:30~			
12:00~	ポールストレッチ&フローヨガ60 11:45-12:45 【先着25名様】	ボクシングシェイプ60 11:45-12:45	HOTヨガ60 12:00-13:00
12:30~	SEIKO	NORI	あかね (25)
13:00~	リトモス60 13:00-14:00	整理券は配布いたしません。 スタジオへ入られた先着25名様となります。	
13:30~	広野泉		HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~			SEIKO (25)
14:30~	トータルボディメイク60 14:15-15:15	SOUL×HIPHOP75 14:15-15:30 曲：Alright/John Legend	
15:00~	SACHIKO	Ko-ta	HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~			marumi (25)
16:00~	ラディカルパワー60 15:45-16:45		
16:30~	郡司智道 (20)		HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	コアトレ&ストレッチ45 17:00-17:45		木村久美子 (25)
17:30~	前田博俊		
18:00~	ボディシェイプフィットネス45 18:00-18:45		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~	前田博俊		YUKIKO (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			YUKIKO (25)
20:00~			

\*3/21は21時までの営業でございます。

**ポールストレッチ&フローヨガ60**  
【先着25名様】  
1st 11:45~SEIKO

ストレッチポールを使って体をほぐした後、太陽礼拝の動きを中心にフロースタイルでヨガを…呼吸と体の動きを連動させることにより、集中が高まり心を整えていく効果があります。じんわりと汗をかいて心と体が軽くなっていくのを感じてください。

**SOUL×HIPHOP 75**  
2nd 14:15~Ko-ta

今回は Alright/John Legendの曲で大人カッコイイSOULに挑戦！  
75分で楽しく、じっくり躍り込みましょう♪

**コアトレ&ストレッチ45**  
1st 17:00~前田博俊

コアトレーニングとストレッチを効率よくプログラム。ご自身の体調に合わせて無理なくコンディショニングしていきましょう！