

4月30日（月）特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	ボディケアスペシャル60 10:30-11:30		HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	特別プログラム 石渡美弥子		mico (25)
11:30~			
12:00~	ピラティス60 11:45-12:45	JAZZダンス60入門・初級 11:45-12:45	HOTヨガ60 12:00-13:00
12:30~	yu-ki	KIYO	YURINO (25)
13:00~		東と郡司の初 コラボレッスン！！	
13:30~	ラディカルパワー60 13:15-14:15		
14:00~	東泰成&郡司智道 (20)	フラメンコ60入門・初級 14:30-15:30	YURINO (25)
14:30~	特別プログラム リトモス60 14:30-15:30	ナルミンソラ	
15:00~	広野泉		HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~			Asami (25)
16:00~	aromaヨガ60 15:45-16:45		
16:30~	中村優希		HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	HIPHOP入門初級60 特別プログラム 17:00-18:00	トータルボディメイク60 ～くびれを作って下腹部引締め～ 17:00-18:00	Asami (25)
17:30~	ko-ta	前田博俊	
18:00~			HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~	ボディシェイプフィットネス45 18:15-19:00 前田博俊		SAORI (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			SAORI (25)
20:00~			

*4/30は21時までの営業でございます。

リトモス60

1st 14:30~広野泉

ジャンルはラテンやレゲトン、ヒップホップやセクシーダンス等11曲踊ります。4月からスタートしたナンバー55を5月いっぱいまで同じ曲とコリオをマスターしていきます。

HIPHOP60 入門・初級

1st 17:00~Ko-ta

ONビートとOFFビートを使い分けながら基本のステップで振付を行っていきます。
(曲名 Meine Zeit/Cro)

ボディケアスペシャル60 ～お尻を鍛えましょう～

1st 10:30~石渡美弥子

お尻の筋肉は年齢とともに衰えやすく、鍛えにくい部分です。ヒップアップはもちろん、腰痛の改善などにも効果があるストレッチ&エクササイズで引き締まったカッコいいお尻を作りましょう！後ろ姿が素敵に変わります。

トータルボディメイク60 ～くびれを作って 下腹部引締め～

2nd 17:00~前田博俊

ウエストラインに存在する筋肉をピラティスエクササイズとヨガのアーサナによって刺激し、深層部からバランスを整え、美しい見た目を目指します。ぽっこりお腹が気になる方、整ったボディラインを作りたい方におすすめのレッスンです。