

# 7月16日（月）特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	<b>ボディケアスペシャル60</b> ~腹筋を鍛えてウエストシェイプ~ 10:30-11:30 石渡美弥子 <i>特別プログラム</i>	<b>フラメンコ60入門・初級</b> 10:30-11:30 ナルミノラ	<b>HOTヨガ60</b> 10:30-11:30 mico <b>(25)</b>
11:00~			<b>HOTヨガ60</b> 12:00-13:00 fumi <b>(25)</b>
11:30~	<b>ヨガ&amp;ストレッチ60</b> 11:45-12:45 Sachi	<b>JAZZダンス60入門・初級</b> 11:45-12:45 KIYO	<b>HOTヨガ60</b> 13:30-14:30 YURINO <b>(25)</b>
12:00~			<b>HOTヨガ60</b> 15:00-16:00 YURINO <b>(25)</b>
12:30~	<b>ラディカルパワー60</b> 13:15-14:15 郡司智道 <b>(20)</b>	<b>ピラティス45</b> 14:00-14:45 yu-ki	<b>HOTヨガ60</b> 16:30-17:30 あかね <b>(25)</b>
13:00~			<b>HOTヨガ60</b> 17:45-18:45 SEIKO <b>(25)</b>
13:30~	<b>リトモス60</b> 14:30-15:30 広野泉	<b>ジャイロキネシス60</b> 15:00-16:00 坂本博美	<b>HOTヨガ60</b> 19:00-20:00 eRii <b>(25)</b>
14:00~			
14:30~	<b>HIPHOP入門・初級60</b> 音ハメ系HIPHOP 15:45-16:45 ko-ta <i>特別プログラム</i>	(空欄)	
15:00~			
15:30~	<b>ボディシェイプフィットネス45</b> 17:00-17:45 前田博俊 <i>特別プログラム</i>	(空欄)	
16:00~			
16:30~	<b>トータルボディメイク45</b> 骨盤調整ヒップアップ 18:00-18:45 前田博俊	(空欄)	
17:00~			
17:30~	(空欄)	(空欄)	
18:00~			
18:30~	(空欄)	(空欄)	
19:00~			
19:30~	(空欄)	(空欄)	
20:00~			

ヨガとストレッチを組み合わせ、心体のバランスを整えていくリラクスクラスです。

\*7/16は21時までの営業でございます。

**HIPHOP60**  
 入門・初級  
 音ハメ系HIPHOP  
 1st15:45~K o - t a  
 今回の曲はTalk Dirty/Jason Deruloです。細かい音を拾っていきながら振り付けをはめていきます。ハマった瞬間の快感を一緒に味わいましょう！

**ボディケアスペシャル60**  
 ~腹筋を鍛えてウエストシェイプ~  
 1st 10:30~石渡美弥子  
 今回は、お腹を引き締める(細くなる)効果があるエクササイズをご紹介します。腹筋運動にもやり方は色々あります。腹筋をしてもなかなかお腹が細くならない方、ぜひ、お試しください。

**トータルボディメイク45**  
 ~骨盤調整ヒップアップ~  
 1st 18:00~前田博俊  
 お尻の形と骨盤の傾きの関係が深いことを知っていますか？ピラティスエクササイズとヨガのアーサナを使いお尻の筋肉を鍛えるとともに骨盤につながっている筋肉へ刺激を与えます。より形が良く引き締まったお尻を作りたい方にお勧めのクラスです。