

# 9月17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 ～腹筋トレーニング～		HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	特別プログラム 10:30-11:30 石渡美弥子		mico (25)
11:30~			
12:00~	肩こり解消ヨガ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~	特別プログラム 愛奈	kiyo	eRii (25)
13:00~	ラディカルパワー45 13:00-13:45 (20)	ボイスバレエ60 13:00-14:00	
13:30~	郡司智道	特別プログラム 塚本晃司	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~			eRii (25)
14:30~	ピラティス60 ＜お腹引締め＞ 14:15-15:15	フラメンコ60 入門・初級 14:15-15:15	
15:00~	特別プログラム yu-ki	ナルミソラ	HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	ズンバ45 15:30-16:15		SAORI (25)
16:00~	番場久美子		
16:30~	HIPHOP60 曲: Motownphilly / Boyz II Men	フレックスストレッチ45 16:30-17:15	HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	特別プログラム 16:30-17:30 Ko-ta	番場久美子	SAORI (25)
17:30~		自分らしくなることを意識しながら、STEPを踏んでいきましょう！	
18:00~	リトモス60 17:45-18:45		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~	広野泉		fumi (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			fumi (25)
20:00~			

\*9/17は21時までの営業でございます。

ボディケアスペシャル60  
～腹筋トレーニング～

1st 10:30～石渡美弥子

腹筋トレーニング第二弾！  
前回ご好評をいただきました腹筋エクササイズをもう一度、さらにバージョンアップしてご紹介致します。  
暑すぎて運動不足によりゆるんでしまった躰を引き締めましょう。

肩こり解消ヨガ60

1st 11:45～愛奈

固まった背中や胸をじわじわほぐし後半は立ちポーズでしっかりと動き下半身の筋力UP、そして肩周りの緊張を緩めていきます。  
肩こりがある方はもちろん最近身体が重いなと感じる方、身体をすっきりさせたい方もぜひご参加ください★

ボイスバレエ60

2nd 13:00～塚本晃司

ボイストレーニングで横隔膜を動かしながらストレッチをおこない身体を調整し、バレエのメソッドで身体のラインを美しくしてきます。  
バレエを初めてやる方も出来るクラスです。

ピラティス60  
～お腹引締め～

1st 14:15～yu-ki

ピラティスで意識する深層筋は、表層筋に比べ疲労しにくい筋肉ですが地味に効いている。という感覚を味わえるかと思えます。  
今回はお腹の引き締めに意識し、ぽっこりお腹の解消、くびれたウエスト、便秘や浮腫みの解消も期待できるエクササイズを行なっていきます。