

11月23日 (金) 特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	カキラ60~サーロス~ 10:30-11:30	リセットトレーニング60 10:30-11:30	HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	特別プログラム 凛	坂本博美	SAORI (25)
11:30~			
12:00~	ボディシェイプ60 11:45-12:45	ビューティシェイプヨガ60 11:45-12:45	HOTヨガ60 12:00-13:00
12:30~	CAPPY	Fumi	あかね (25)
13:00~	ステップ初級&筋トレ60 13:00-14:00	ピラティス60 13:00-13:45	
13:30~	特別プログラム NORI	前田博俊	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~		骨盤調整ヨガ45 14:00-14:45	あかね (25)
14:30~	キックボクシングエクササイズ45 14:15-15:00 前田博俊	夕希	
15:00~			HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	マイセルフボディケア60 15:15-16:15		夕希 (25)
16:00~	川村映美子		
16:30~	ラディカルパワー45 16:30-17:15		HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	東泰成 (20)		YURINO (25)
17:30~	脱力系HIPHOP60入門・初級 Let Me Blow Ya Mind		
18:00~	特別プログラム 17:30-18:30 ko-ta		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~			YURINO (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			木村久美子 (25)
20:00~			

*11/23は21時までの営業でございます。

カキラ60
~サーロス~
1st 10:30~凛

男性やアスリート、より強い達成感や効果を求める多くのニーズから生み出されたカキラのメソッドの一つです。従来のろっ骨エクササイズ「カキラ」とは全く逆で全身の筋肉だけではなく「細胞」隅々までに意識と刺激を与えることでカラダの歪みを整えます。筋肉コントロール力、血行促進を高めカラダの内側からより強い達成感と驚きの運動効果を目指しています。

リセットトレーニング60
2nd 10:30~坂本博美

セルフで整えていきながら身体にスイッチを入れます。知って得する日々ご自身で整えられるエクササイズをご紹介します。

脱力系HIPHOP60
入門・初級
1st 17:30~ko-ta

ゆったりした音楽に合わせて「抜く」ことを意識して踊りましょう。

ビューティシェイプ
ヨガ60
2nd 11:45~fumi

ヨガのポーズをアレンジしながら綺麗なボディラインを作りましょう！皆さんで楽しく動いていきます！