

# 1月14日 (月) 特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	aromaヨガ60 10:30-11:30		HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	中村優希		mico (25)
11:30~			
12:00~	ズンバ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~	三島愛	KIYO	marumi (25)
13:00~	ラディカルパワー60 13:00-14:00	特別プログラム ピラティス60 ～ポッコリお腹解消～ 13:00-14:00	
13:30~	東泰成 (20)	yu-ki	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~			marumi (25)
14:30~	特別プログラム ヒップアップヨガ60 14:15-15:15	フラメンコ60 入門・初級 14:15-15:15	
15:00~	eRii	ナルミンソラ	HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	リトモス60 15:30-16:30		SAORI (25)
16:00~	広野泉		
16:30~			HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	ボディシェイプフィットネス45 16:45-17:30		Asami (25)
17:30~	前田博俊		
18:00~	トータルボディメイク60 ～血流改善・美脚スペシャル～ 17:45-18:45		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~	特別プログラム 前田博俊		YURINO (25)
19:00~			
19:30~			HOTヨガ60 19:00-20:00
20:00~			YURINO (25)

\* 1/14は21時までの営業でございます。

### ヒップアップヨガ60

1st 14:15~eRii

ヨガの基本的な動きをベースにランジや片脚スクワットのような動作を入れ、ヒップ周りに意識を向けながら深めていくレッスンです。

### ピラティス60 ～ポッコリお腹解消～

2nd 13:00~yu-ki

内臓の位置、肋骨の出っ張りをもとに戻すことでお腹のラインがすっきりとします。腹筋が強くなることでお通じのサイクルも整ってきます。呼吸の練習からゆっくりと進めていきますので、初めての方でもぜひご参加くださいませ。

### トータルボディメイク60 ～血流改善・美脚スペシャル

1st 17:45~前田博俊

ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれるほど血流の促進に重要な部位です。ヨガのアーサナとピラティスエクササイズを使ってふくらはぎ、太腿の筋肉をメインに伸ばして鍛えます。足先の冷えが気になる方、むくみを改善したい方、下半身の引き締めを目指す方におすすめです。