

2月11日（月）特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	ボディケア60 ～お尻エクササイズ～		HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	10:30-11:30 石渡美弥子		mico (25)
11:30~	特別プログラム		
12:00~	ズンバ45 11:45-12:30 大石洋佑		HOTエナジーヨガ60 12:00-13:00
12:30~			eRii (25)
13:00~	顔ヨガスペシャル60 12:45-13:45	JAZZダンス60 12:45-13:45	
13:30~	特別プログラム 愛奈	KIYO	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~	ピラティス60 14:00-15:00	フィットネスベリーダンス60 14:00-15:00	eRii (25)
14:30~	yu-ki	特別プログラム 伊藤友美	
15:00~			HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	リトモス60 15:30-16:30	美尻ヨガトレーニング60 15:30-16:30	Asami (25)
16:00~	広野泉	特別プログラム fumi	
16:30~			HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	ラディカルパワー45 16:45-17:30 (20) 郡司智道		SAORI (25)
17:30~			
18:00~	ズンバ45 18:00-18:45		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~	IZUMI		SAORI (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			LoLo (25)
20:00~			

*2/11は21時までの営業でございます。

**ボディケア60
～お尻エクササイズ～**

1st 10:30～石渡美弥子

お尻の筋肉を正しく動かし鍛えることは、見た目には勿論、座り方や姿勢、腰痛の改善に大きく関わってきます。

ボディケアでしか体験できない効果的なエクササイズをご紹介します。

顔ヨガスペシャル60

1st 12:45～愛奈

1時間すべて顔ヨガの祝日特別レッスンです！じっくりみっちりお顔を鍛えストレッチします☆肌のトーンアップ、引き上げ効果抜群のレッスンです！はじめての方も説明を入れながらスタートしますので安心してご参加ください♪一緒に楽しくお顔を動かし、自分の力でお顔を変えていきましょう♪

**フィットネス
ベリーダンス60**

2nd 14:00～伊藤友美

ベリーダンスで骨盤を動かすことで冷えの改善、腸への刺激、くびれをつくるなどたくさんの恩恵があります。前半は基本の動きの練習。後半は簡単な振り付けでエキゾチックに踊ってみましょう♪

**美尻ヨガ
トレーニング60**

2nd 15:30～fumi

ヨガのポーズで下半身中心にほぐしながらバンドトレーニングに入ります。お尻に負荷をかけながら、美尻を目指していきましょう！最後はヨガのポーズで全身をリラックスさせていきます。