

# 3月21日 (木) 特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	カーディオボディスカルプト60 10:30-11:30		HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	川村映美子		KOZUE (25)
11:30~		HIPHOPJAZZ75入門初級 11:30-12:45	
12:00~	ベーシックヨガ60 ~シェイプアップフロー~ 11:45-12:45		HOTヨガ60 12:00-13:00
12:30~	特別プログラム yu-ki	RiE-men	KOZUE (25)
13:00~	ズンバ45 13:00-13:45	特別プログラム 美ボディメイク60 ~ヒップアップスペシャル~ 13:00-14:00	
13:30~	Haru	アンドウミカ	HOTヨガ60 13:30-14:30
14:00~	ボディメンテナンス60 14:00-15:00		木村久美子 (25)
14:30~	Haru	K-POPダンス60 14:15-15:15 (有料)1,080円 Chelcy	
15:00~			HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	ラディカルパワー45 15:15-16:00 (20) 郡司智道	ストレスマネジメントヨガ60 15:30-16:30	marumi (25)
16:00~		順実	
16:30~	フィットネスベリーダンス60 16:15-17:15		HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	特別プログラム 伊藤友美		marumi (25)
17:30~	ズンバ45 17:30-18:15		
18:00~	IZUMI		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:30~			伊藤友美 (25)
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			伊藤友美 (25)
20:00~			

\*3/21は21時までの営業でございます。

美ボディメイク60  
~ヒップアップ  
スペシャル~

2nd 13:00~アンドウミカ

憧れの立体的なお尻を作る、お尻に特化したプログラム。お尻を含む骨盤周りを鍛えることで身体の中から健康的に！骨盤のゆがみケアにも効果的です！

フィットネス  
ベリーダンス60

1st 16:15~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♪

ベーシックヨガ60  
~シェイプアップ  
フロー~

1st 11:45~yu-ki

呼吸とともにお身体の軸を心地よく感じながらポーズを行っていきます。立位のポーズが続きますが初めての方でも気持ちよく動けるように進めていきます。どうぞご参加くださいませ。