

4月29日（月）特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	Dietピラティス60 10:30-11:30		HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~	特別プログラム eRii		mico (25)
11:30~			
12:00~	顔ヨガスペシャル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	フラメンコ60 入門・初級 13:00-14:00	HOTヨガ60 13:30-14:30
13:30~	郡司智道 (20)	ナルミンソラ	Asami (25)
14:00~	ピラティス45 14:00-14:45		
14:30~	yu-ki		
15:00~	aromaヨガ60 15:00-16:00	ズンバ60 15:00-16:00	HOTヨガ60 15:00-16:00
15:30~	中村優希	大石洋佑	marumi (25)
16:00~			
16:30~	リトモス60 16:15-17:15		HOTヨガ60 16:30-17:30
17:00~	広野泉		marumi (25)
17:30~	ボディシェイプフィットネス60 17:30-18:30		HOTヨガ60 17:45-18:45
18:00~	前田博俊		megumi (25)
18:30~			
19:00~			HOTヨガ60 19:00-20:00
19:30~			fumi (25)
20:00~			

*4/29は21時までの営業でございます。

Dietピラティス60

1st 10:30~ e R i i

ピラティスの基本となる背骨のアライメント（配置）を大事にし、ボールを使うことで内腿からお腹に意識を向けやすくしていきます。それをベースに何種類かの動きを絡めながら、徐々に強度を上げ身体の引き締め、ダイエット効果を高めていきます。

顔ヨガスペシャル60

1st 11:45~ 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♪一緒に楽しく顔を動かし、自分の力で顔を変えていきましょう♪