

# 4月30日 (火) 特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	ラディカルパワー60 10:30-11:30 東泰成 20	バレエ60 初級 10:45-11:45 塚本晃司	HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~			LoLo 25
11:30~	コアパワーヨガ60 11:45-12:45 CAPPY	ボイスバレエ60 12:00-13:00 塚本晃司	HOTヨガ60 12:00-13:00
12:00~			YURINO 25
12:30~	ディスコエアロ45 13:00-13:45 CAPPY	ラテン60 14:00-15:00 トモコ・ボルネチェリ	HOTヨガ60 13:30-14:30
13:00~			伊藤友美 25
13:30~	ポールコンディショニング &ムーブメント60 14:00-15:00 美斉津俊太 25	ベリーダンス60 15:15-16:15 KAZUMI	HOTヨガ60 15:00-16:00
14:00~			夕希 25
14:30~	リフレッシュヨガ75 16:30-17:45 MARIE		HOTヨガ60 16:30-17:30
15:00~			夕希 25
15:30~	TOTALボディメイク60 15:15-16:15 SACHIKO		HOTヨガ60 17:45-18:45
16:00~			mico 25
16:30~			HOTヨガ60 19:00-20:00
17:00~			mico 25
17:30~			
18:00~			
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

特別プログラム  
15分前よりフロントにて整理券の配布

特別プログラム

\*4/30は21時までの営業でございます。

**ボイスバレエ60**  
2nd 12:00~塚本晃司

ボイストレーニングで横隔膜を動かしながらストレッチをおこない身体を調整し、バレエのメソッドで身体のラインを美しくしていきます。バレエを初めてやる方も出来るクラスです。

**ポールコンディショニング & ムーブメント60**  
1st 14:00~美斉津俊太

背骨を整え、可動域を広げ褐色脂肪細胞に刺激を加え脂肪燃焼効果を上げていきます。肩こり・腰痛改善を中心に下半身のむくみ解消にもアプローチしていきます。

◆先着25名までの定員制レッスンとなります。

**リフレッシュヨガ60**  
1st 16:30~MARIE

柔軟性アップや体力アップ！全身の引き締めを目的としたヨガのクラスです！男女問わず、初めての方も安心してご参加下さい！