

# 5月3日 (金) 特別プログラム

時間	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
10:30~	<b>サーキットシェイプ60</b> 【GW特別バージョン】 10:30-11:30 NORI		HOTヨガ60 10:30-11:30 marumi (25)
11:00~			
11:30~			
12:00~	<b>ボディシェイプフィットネス60</b> 11:45-12:45 CAPPY	ジャイロキネシス60 11:45-12:45 坂本博美	HOTヨガ60 12:00-13:00 あかね (25)
12:30~			
13:00~	<b>マイセルフボディケア60</b> 13:00-14:00 川村映美子	筋膜リリース60 13:15-14:15 TAKAKO	HOTヨガ60 13:30-14:30 あかね (25)
13:30~			
14:00~			
14:30~	<b>ズンバ60</b> 14:30-15:30 TAKAKO	<b>JAZZ FUNK75</b> 【ArianaGrande/7rings】 中上級 14:30-15:45 zentaro	
15:00~			HOTヨガ60 15:00-16:00 YURINO (25)
15:30~			
16:00~	<b>ピラティス45</b> 16:00-16:45 前田博俊		HOTヨガ60 16:30-17:30 kozue (25)
16:30~			
17:00~	<b>キックボクシングエクササイズ60</b> 17:00-18:00 前田博俊		HOTヨガ60 17:45-18:45 kozue (25)
17:30~			
18:00~			
18:30~			HOTヨガ60 19:00-20:00 MARIE (25)
19:00~			
19:30~			
20:00~			

\*5/3は21時までの営業でございます。

### サーキットシェイプ60

1st 10:30~NORI

通常より15分長いスペシャルレッスンです！ダンベルを使い筋肉を引き締めながらステップ台の昇り降りですべてをしっかりと引き締めます。一人ではなかなか筋力トレーニングが出来ない方、シェイプアップしたい方！汗をかいてストレス発散したい方！ぜひ、ご参加ください。ゴールデンウィーク後半は皆で楽しく脂肪を燃焼しましょう！

### 筋膜リリース60

2nd 13:15~TAKAKO

ストレッチポールを使い、筋肉を包み込んでいる筋膜のよじれやねじれを解消させ正しい状態へ戻していきます。パフォーマンス向上、疲労回復、姿勢改善、ダイエットなどに効果が期待できるレッスンです。

### JAZZ FUNK75

2nd 14:30~zentaro

GW75分スペシャルは、Ariana Grande♪曲は『7rings』で、カッコよくセクシーに踊りましょう♪♪♪