

# 5月6日（月）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 郡司智道 ②0	フィットネスベリーダンス45 10:45-11:30 伊藤友美	HOTヨガ60 10:30-11:30
11:00~			mico ②5
11:30~	ズンバ60 11:45-12:45 三島愛	Dietピラティス60 11:45-12:45 eRii ②0 15分前よりフロントにて整理券の配布	HOTヨガ60 12:00-13:00 伊藤友美 ②5
12:00~			
12:30~	ベーシックヨガ60 13:15-14:15 yu-ki	JAZZダンス60 13:15-14:15 KIYO	HOTヨガ60 13:30-14:30
13:00~			YURINO ②5
13:30~	トータルボディバランス エクササイズ60 14:30-15:30 ほっしいー	フラメンコ60 14:30-15:30 ナルミノラ	HOTヨガ60 15:00-16:00 marumi ②5
14:00~			
14:30~	リトモス60 16:00-17:00 広野泉		HOTヨガ60 16:30-17:30 marumi ②5
15:00~			
15:30~	ボディシェイプフィットネス60 17:15-18:15 前田博俊		HOTヨガ60 17:45-18:45 SAORI ②5
16:00~			
16:30~			HOTヨガ60 19:00-20:00 SAORI ②5
17:00~			
17:30~			
18:00~			
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

\*5/6は21時までの営業でございます。

**フィットネス  
ベリーダンス45**

2nd 10:45~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♪

**Dietピラティス60**

2nd 11:45~ 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、ダイエット効果も高めていきます。

**トータルボディバランス  
エクササイズ60**

1st 14:30~ほっしいー

歪みのある姿勢は日常の色々な動作で体にストレスがかかり脂肪は燃えづらく、ストレスがかかる所に筋肉が付き見た目のバランスも悪くなります。レッスンでは、前肩にならないように肩と、正しい骨盤の位置、下っ腹の強化にフォーカスを当てバランスの取れた身体づくりを目指します。