



9月16日(月・祝)敬老の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00~			
9:30~	BODY PUMP 9:15-10:00 sanne		HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00~	(定員23名) ボディケア		megumi
10:30~	10:15-11:15	バレエ初中級 ※ 10:30-12:00	
11:00~	石渡美弥子	玲実くれあ	HOTベーシックヨガ 11:00-12:00
11:30~	メディカル&リラックスヨガ 11:30-12:15		KAORI
12:00~	小林民代		
12:30~	マーシャルボディメイク 12:30-13:15	股関節やお尻回りの筋力強化と ストレッチ、2種類の呼吸法を 行いリラックス感とデトックス感を 味わえるレッスンです!	
13:00~	あかね		
13:30~		バレエ基礎クラス ※ 13:30-14:30	HOTデトックスヨガ 13:45-14:45
14:00~	コンディショニング スペシャルレッスン 13:45-14:30	林下友美	あかね
14:30~	(定員10名)		
15:00~	HIPHOP初級 14:45-15:30	バレエ初級 ※ 14:45-15:45	
15:30~	momo	林下友美	
16:00~	初めてのベリーダンス 16:00-16:45		HOTベーシックヨガ 16:00-17:00
16:30~	伊藤友美		momo
17:00~			
17:30~			HOTベーシックヨガ 17:15-18:15
18:00~			伊藤友美
18:30~			
19:00~			
19:30~			
20:00~			

※マークはプレミアムレッスンです。

※9/16日は21時までの営業でございます。