

# 長野昭和通り店 祝日特別プログラム

※通常のプログラムと異なります。お間違えのない様お気を付けてくださいませ。  
 ※ホットスタジオは有料プログラムとなります。フロントにてご予約くださいませ。  
 ※スタジオプログラムの途中参加は開始後5分までとなります。

2017/3/20(月) 祝日プログラム		
営業時間 9:00 ~ 22:00		
Aスタジオ	ジムフィールド	Cスタジオ(HOT)
10:20-11:10 ポル・ド・フラ (吉池) 全	立って動くピラティス バレエ・ヨガ・ピラティスの 動きを基本として 美しい姿勢と体幹のトレーニング	
11:30-12:30 フラダンス (高橋) 全	素敵な音楽を 聴きながら.. ゆったり踊りましょう 初めての方にもおススメ	11:30-12:10 ホットヨガ40 (吉池)
12:45-13:45 ヨガ60 (岡村) 全	呼吸と身体に 意識を向けて ゆっくり伸ばしましょう	12:00-12:30 TRXトレーニング 定員7名 事前予約
14:00-14:40 初級エアロ (岡村)	楽しく動いて 汗いっぱい!	
15:00-15:45 ボディパン745 (川上) 券		
16:10-17:10 ボディコンバット ジョイントスペシャル (TR・F) 券	初ジョイント! 盛り上がること 間違いなし!	
18:20-19:10 中級エアロ (NAO) 中	中級エアロ ぜひ!チャレンジ	17:30-18:10 ホットヨガ40 (小林)
19:30-20:30 リトモス MIX (山崎) 全	ちえちゃんセレクト MIXは新鮮です	
	19:00-19:45 RPM45 (坪井) 券	
	定員15名 9:00~配布	