

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。

2012/2/11 (土)		
営業時間 9:00 ~ 22:00		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ(HOT)
	10:00-11:30 ヨガスクール (清水) 有料	
10:30-11:30 朝パンフ (志水)		11:00-11:40 ホットヨガ40 (小林)
11:50-12:40 ペルピック (湯本)	ミニボールを 使う動きも 混ぜながら 骨盤矯正して いきます	
13:00-14:00 スンバ (岡村)	アロマオイルを使って セルフマッサージ♪ ※バスタオル・靴下・ お水をお持ち下さい	
14:20-15:20 アロマ コンディショニング (岡田)	14:20-15:20 ジャズダンス (鈴木一衣)	
15:40-16:10 からだ引き締め (竹下)	30分で効率良く 全身に効かせます☆ スタジオ初の方も 大歓迎♪	
16:30-17:20 初級エアロ (鈴木水鳥)	10分拡大版! 動きは簡単☆ プラス10分間分 たっぷり動いて イイ汗をかこう!	16:30-17:00 ホットボール (竹下)
17:40-18:40 ボディコンバット (滝沢)		
19:00-20:00 ボディヒーリング (小林)	今年から導入の ボディヒーリング! コアトレーニングと 癒しの融合♪ まだの方はぜひ!!	