

快活フィットネスCLUB横浜北山田店 特別スケジュール



2018年 9/24(月)

営業時間8:00~22:00

Aスタジオ	Bスタジオ
10:00~10:45 シェイプステップ 日下部 陽子	10:00~10:40 はじめてピラティス 春野
Special	
11:00~12:00 エンジョイエアロ (中上級) 箕輪	10:50~11:50 ヨガ 春野
Special	
12:15~13:15 ピラティス 箕輪	12:00~12:50 ゴルフパフォーマンスアップ 中野 【定員】 30名
	13:05~13:45 からだ引き締め 中島
Special	
14:00~15:00 リモス60新曲発表会 小原・JUN 	14:05~15:00 J-POP Cycle55 中野 整理券配布レッスン 【配布時間】 13:05~ 【定員】 17名
15:20~16:00 はじめてタップダンス 長崎	Special
16:05~16:55 タップダンス(中級) 長崎	15:30~16:30 パワーパワーヨガフロー (中級) 中村 ダイナミックなポーズを、呼吸と 同調させ力強さと柔軟性を 養います。アームバランスにも チャレンジしていきましょう! 【定員】 40名
 心地よいポーズを深い呼吸に乗せ、 心身のコンディションを 整えるクラスです。 初心者の方でも無理なく ご参加いただけます ♪	Special
18:15~19:15 ボディパン760 奈子 	16:45~17:45 リラックスヨガフロー 中村
Special	
19:30~20:45 ヨガ75 ~中秋の名月 月ヨガ&瞑想~ 奈子	18:15~19:15 ピラティス 平出
	19:30~20:00 アロマストレッチ 平出