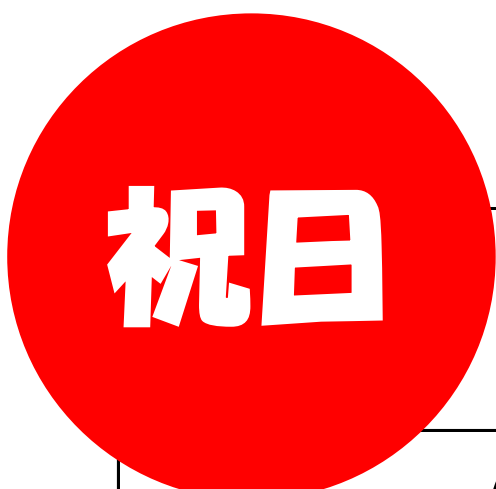


快活フィットネスCLUB長野昭和通り店 特別スケジュール



2019年 **3月21日** (木) 通常営業時間 9:00~22:00

Aスタジオ	Bスタジオ 定員25名	Cスタジオ	ホットスタジオ
	9:25-10:55 RPM virtual30		
10:10-11:00 ウェービング ストレッチ 鈴木水鳥	英語	10:00-11:00 フラダンス 高橋	祝日に登場!! 初めての方も大歓迎♪ 一緒に踊りましょう
11:15-12:15 BAILA BAILA 村山	11:20-12:05 RPM virtual45	11:15-11:55 バランスボール エクササイズ 山口	
	吹替え		12:10-12:50 ホットヨガ40 山口
12:30-13:20 ZUMBA 名取	12:35-13:05 RPM30 村山	定員25名 9:00~整理券配布	
13:35-14:35 ヨガ 清水	13:45-14:30 RPM virtual45	13:30-14:00 TRXでトレーニング& ストレッチ	初めての方にもオススメ TRX自重を利用し引き締め 伸ばしましょう♪
	吹替え	定員13名 フロントにて予約	
14:50-15:30 初級エアロ 南澤		14:50-15:40 ゴルフ コンディショニング 清水	今回のテーマ 肩関節と肩甲骨、股関節の 柔軟などに特化します。 無理なく自由に動けるよに エクササイズや ヨガのポーズをお伝えします
	15:40-16:10 RPM30 坪井	定員25名 9:00~整理券配布	
ボディコンバットで活かせる、 空手の突きと蹴りを かっこよく魅せる ポイントをお伝えします!!	16:30-17:00 RPM virtual30	英語	
18:00-18:30 空手教室 TAIGA	17:30-18:15 RPM virtual45	英語	お尻に特化した トレーニング!! ヒップアップを 目指しましょう♪
18:45-19:15 ボディコンバット30 TAIGA	定員40名 9:00~整理券配布		19:10-19:40 初めてホットヨガ 根本
19:30-20:30 ボディパン760 デビュー!! 赤羽/志水	19:30-20:15 RPM virtual45	吹替え	
パンプデビューです!! 一緒に楽しみましょう 定員30名 9:00~整理券配布			