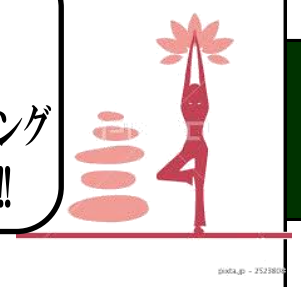
4月29日(土)　祝日特別プログラム

営業時間　9:00-22:00

Aスタジオ	フィールド	ホットスタジオ
10:15-11:15 ハワイアン アクティブヨガ	一日のスタート♪ ヨガのポーズ+有酸素運動、 無酸素運動と筋コンディショニング で体の芯から発汗させます!! 	10:30-11:10 ホットヨガ40 小島
宮林		
11:30-12:20 中級エアロ はつみ		
12:40-13:40 ウェーブリングヨガ 岡村	12:30-13:00 みんなで筋トレ スタッフ藤井　定員7名	TRXや自体重を 使って30分楽しく 筋トレしましょう♪
14:00-14:40 サーキットトレーニング 岡村	有酸素運動と 筋トレ!! 短時間で身体を 引締めましょう♪	
15:00-16:00 ジャズダンス 鈴木一衣	基本からスタート♪ 初めての方にも おススメです♪	
16:15-17:00 ウェーブリング ストレッチ 鈴木水鳥	リングを使って 伸ばす！ほぐす！ 引き締める♪	
17:20-18:10 中級エアロ 侑花	久々のエアロに登場!! 楽しく元気に 中級チャレンジ♪	
18:30-19:15 テック＆ボディパンプ30 川上	分かりやすく丁寧に お伝えします!! 初めての方にもおススメ	18:30-19:10 ホットヨガ40 侑花
19:30-20:30 リトモス みのり	新曲は慣れてきましたか? おもいっきり はじけましょう♪	
RMX		