



秋分の日プログラム

9月23日(土)



土曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
10:20~11:05 リトモス45 中道 麻里	10:25~11:10 ZUMBA45 根本 真希	10:30~11:15 アクアビクス45 梶村 知子
11:25~12:10 スタンダード・エアロ45 中道 麻里	11:25~12:25 BODY BALANCE 60 萩野 紀子	
12:30~13:30 ダンシングエアロ60 RINA	12:50~13:35 TOP RIDE45 土屋 亜紀子	
13:45~ TECH		
14:00~14:45 BODY COMBAT45 大山 聡	14:05~14:50 セルフ コンディショニング45 尾山 貴一	14:00~14:45 マスターズ45 隆広
15:05~15:50 パワフルエアロ45 尾山 貴一	15:10~15:55 ピラティス45 隆広	
16:10~16:55 ヨガ45 隆広	16:15~ ELEMENT 16:30~17:00 UBOUND30 大山・永菰	
17:10~17:55 リトモス45 Chie	17:10~17:40 LesMillsCORE VR	
	17:50~18:20 BODY COMBAT VR	

秋分(しゅうぶん)の日とは？

戦前、「秋季皇霊祭(しゅうきこうれいさい)」と呼ばれ、歴代天皇ならびに皇族の霊をまつる儀式を行う日のこと。
「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日として、秋分の日と改名されました。
お墓参りをしたり、仏壇にお線香やお花、おはぎやおだんごなどをそなえる風習があります。

各動系レッスン☆

Chie IRのリトモスは新曲♪そして
久々にまた登場のRINA IRIによる
今回は60分の好評のダンシングエアロ☆
動きごたえありの多汗ありの充実したレッスンを是非ご堪能あれ♪

※この日は中道IRの有料予約枠は
ございません(スタンダードエアロも)

BODY COMBAT・UBOUND 技能向上クラス☆

B-fit初となる、各レッスンクラス前の
15分間の技能向上クラス
付きレッスン！是非この機会に
ご自身の動きの精度や運動効果の
向上に繋げてみては…☆

※15分の技能向上クラスを受講
せずに、それぞれのレギュラー
クラス開始直前に参加可能です。