

成人の日プログラム

1月8日(月)



月曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
10:30~11:15 ラテンエクササイズ45 菅野 佐紀	10:20~11:05 リフレッシュフローヨガ45 隆広	
11:35~12:20 ヨガ45 菅野 佐紀	11:25~11:45 ストレッチ20	11:20~11:50 初めてクロール 隆広
12:55~13:40 BODY PUMP45 山川 愛	12:00~12:45 ピラティス45 中川 弘佳	12:00~12:30 初めて背泳ぎ 隆広
13:55~14:40 Body Combat45 大山 聡	13:00~13:45 ベルヴィックストレッチ45 中川 弘佳	
14:55~15:40 Bouncy Boxing45 垣野 満裕美	14:05~14:35 TOP RIDE30 若槻 聖也	14:45~15:30 アクアピクス45 塚崎 有子
16:00~16:45 ZUMBA45 柴田 竜一	16:00~16:45 ボディシェイプ45 垣野 満裕美	
17:15~18:00 クラブジャズ45 高田 亜美	17:05~17:35 UBOUND30 永敷 采佳	

各調整系レッスン

各ヨガやピラティスなどの調整系レッスンにて、お身体を整えてみませんか??
今年第一の祝日からのご自身のフィットネスライフのスタートに!ご参加お待ちしております♪



Bouncy Boxing

垣野IRIによる Bouncy Boxing を今回初のAスタにて実施! 多種多様なパンチをたくさん打ち込み動いてボディもシェイプ!



Lesmills & Radical

1月になり、各ジャンルやアイテムを新曲にて進行しています♪
是非参加し、しっかり動いて身体に良い効果を与えていきましょー! (^_^)/

