



4月29日(月)

月曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
10:20~11:20 背骨美人60 広江 美規子	10:20~11:05 リフレッシュフローヨガ45 隆広	
11:30~12:15 ラテンワークアウト45 広江 美規子	11:30~12:15 ヴィンヤサヨガ45 木村 まな	11:20~11:50 アクアウォーク30 隆広
12:30~13:15 リラックスヨガ45 木村 まな	12:30~13:15 ピラティス45 中川 弘佳	12:00~12:30 はじめてクロール30 隆広
13:30~14:15 BODYPUMP45 山川 愛	13:30~14:15 ベルヴィックストレッチ45 中川 弘佳	13:00~13:45 アクアピクス45 長井 千恵子
14:35~15:20 ジャズダンス45 藤村 真弓	14:40~15:10 LesMillsCORE30 大山 聡	14:30~15:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子
15:40~16:25 ZUMBA45 柴田 竜一	15:35~16:20 背骨コンディショニング45 藤村 真弓	
16:45~17:30 BODYCOMBAT45 YUUKA		

背骨コンディショニング

祝日にはなかなかない背骨コンディショニング☆担当は藤村 IR(初)です♪
お身体を中心軸をこの機会に是非整えましょー！！
ご参加される方は、長めのタオル(ネクタイも可)を各自ご持参くださいませ☆



昭和の日

この日は元々、昭和天皇の誕生日でしたが昭和天皇崩御後に「みどりの日」と改称され2007年に現在の「昭和の日」と改められた。今年の祝日は全部月曜日です(笑)



LesMills & Radical

4月から新曲にて進行しています！今回も良い曲や動きなど取り揃っております♪
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！(^_^)/

