

2月11日(土) 建国記念の日 祝日70周年

～営業時間～

10:00～21:00

	1st STUDIO	2nd STUDIO
10:30～	アロマヨガ90 11:00-12:30 久保田 真理子	エアロスタート 11:05-11:35 中島 舞
11:00～		エアロスリム 11:50-12:30 中島 舞
13:00～	パワーカーディオ60 12:45-13:45 浅原 聖 (35)	パワーヨガ スタートフロー45 12:45-13:30 久保田 真理子
14:00～	ファイドウ60 14:00-15:00 角谷 享宣	JAZZ 14:00-15:00 石田 望
15:00～	ステップアップステップ 15:15-15:55 加瀬 望 (40)	通常のステップスタートから少し進んだクラスです。いつもよりチョットだけステップアップしてみませんか！？ (40分間のレッスン。強度、難易度はシンプルステップ程度で実施します)
16:00～	エアロエナジー 16:10-17:00 加瀬 望	
17:00～		フラダンス 入門・初級 17:10-18:10 須藤 直子

アロマヨガの登場です！
心地よい香を楽しみながら
だっぷりヨガタイム！
優雅に一日をスタートしましょう！

通常のステップスタートから少し進んだクラスです。いつもよりチョットだけステップアップしてみませんか！？
(40分間のレッスン。強度、難易度はシンプルステップ程度で実施します)