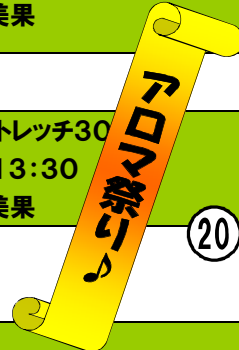


2月11日(土) 建国記念日

時間	★STUDIO 1st★	★STUDIO 2nd★
10:30~		
10:45~	ステップスタート30 10:50~11:20 じろう	イベント ボディコンディショニング45 10:45~11:30 身体を整えて理想の身体へ。 川上先生のボディコンディショニングレッスンが登場 川上 友信
11:00~		
11:15~		
11:30~	じろうIRの、初級から中級のステップレッスンが登場！！	
11:45~	ステップスリム40 11:35~12:15 じろう	イベント アロマパワーヨガ60 11:45~12:45 ローズマリーとペパーミントのアロマの香り。 朝はフレッシュなアロマでスッキリパワーヨガ！ 高橋 美果
12:00~		
12:15~		
12:30~	エアロエナジー50 12:30~13:20 じろう	イベント アロマポールストレッチ30 13:00~13:30 高橋 美果
12:45~		
13:00~		
13:15~		
13:30~	イベント ダンスコンディショニング30 13:40~14:10 神谷 基司 5分休憩	全てのスポーツに必要な「軸」について、丁寧に解説しながらトレーニングしていきます。スポーツが苦手な方に特におススメ
13:45~		
14:00~		
14:15~	JAZZ HIP HOP 初中級60 14:15~15:15 JAZZとHIP HOPの技術を織り交ぜ、 カッコ良く、オシャレな振り付けをしていきます。 神谷 基司	イベント アロマヨガ60 13:55~14:55 午後はラベンダーの香り。 アロマとヨガで心と身体をリラックスしていきましょう。 高橋 美果
14:30~		
14:45~		
15:00~		
15:15~		
15:30~	オキシジェノ45 15:30~16:15 Sae	ファイティングシェイプ60 15:20~16:20 ITALu
15:45~		
16:00~		
16:15~		
16:30~	イベント X55 (60) 16:30~17:30 バックナンバーミックススペシャル！！ 特にキツイ曲を集めて追い込んでいきましょう！ 江川 陽介	リトモス60 16:35~17:35 Sae
16:45~		
17:00~		
17:15~		
17:30~		
17:45~		
18:00~		アロマストレッチ30 17:50~18:20 浅井 慎
18:15~		
18:30~		
18:45~		



20

18:20以降のレッスンはお休みになります。ご了承下さいませ。

当日の営業時間は20:00までとなっております。
お間違えのないようお気をつけ下さい。

