

9月祝日 特別プログラム

ワクワクする秋のスペシャルレッスン！皆様のご来館をお待ちしております！

9月21日(月) 敬老の日

HOT

10:30 - 11:30
ビギナーヨガ ★
Ann

12:00 - 13:00
パワーヨガ ★★★
Ann

14:00 - 15:00
ストレッチボール&
体幹トレーニング★★
水野 雄太

16:30 - 17:30
美姿勢ヨガ ★
早川 公虹子

18:15 - 19:15
ピラティス ★★
NATSUMI

NEWインストラクター!!

常温

10:30 - 11:30
ベーシックヨガ
Naoko

12:00 - 12:45
パワーカーディオ45
翔里

NEWインストラクター!!

13:00 - 13:45
UBOUND45
翔里

NEWインストラクター!!

14:30 - 16:00
バレエ90分
「~花のワルツを踊ろう~」
早川 公虹子

17:00 - 17:45
ファイドウ45
NATSUMI

NEWインストラクター!!

9月22日(火)

HOT

10:30 - 11:30
モーニングシェイプ ★★
日下部 真也

12:00 - 13:00
全身滝汗!!!!
パワーヨガ ★★★
香里

14:15 - 15:15
やさしいフローヨガ ★
Naoko

16:00 - 17:00
ミニボール
コンデショニング ★★
早川 公虹子

18:00 - 19:00
筋膜リリース&
ストレッチングヨガ ★
MAI

常温

10:30 - 11:30
ストレッチボールで
全身整うヨガ
香里

12:00 - 12:45
パワーカーディオ45
水野 雄太

水野1R最後の祝日!!

13:00 - 13:45
ファイドウ45
水野 雄太

14:30 - 15:30
ビギナー・ステップ
芳賀 明子

16:00 - 17:00
やさしいパワーヨガ
荒木 真記子

9月23日(水) 秋分の日

HOT

10:30 - 11:30
肩こり・腰痛改善ヨガ ★★
MAI

12:00 - 13:00
ビギナーヨガ ★
荒木 真記子

15:00 - 16:00
デトックス
フローヨガ ★★
rena

16:30 - 17:30
心休まる
リラックスヨガ ★
rena

常温

10:30 - 11:30
やさしいヨガ
荒木 真記子

12:00 - 13:00
ZUMBA
yukarin

13:30 - 14:30
ピラティス
CHISA

15:00 - 16:30
JAZZ 90分
CHISA

17:00 - 18:00
HYROX実践!!!
体力強化トレーニング
日下部 真也

公式器具使用!!!!