

3/20 春分の日 特別プログラム (金・祝) 動いて始まる3連休!

～ストレス発散&セルフケアスペシャル～

時間	HOT	常温
10:00	10:30 - 11:30 ビギナーヨガ ★ Naoko	10:30 - 11:30 バレエ ～ヴァリエーションを踊ろう!～ ● 松下 弥生
11:00		
12:00	12:00 - 13:00 心はれやか すっきりヨガ ★★ Naoko	12:00 - 13:00 リラックスヨガ 荒木 真紀子
13:00	13:30 - 14:15 アロマデトックスヨガ ★★ rena	13:30 - 14:15 ファイドウ45 水野 雄太
14:00	14:45 - 15:45 疲れをほどくアロマ癒しヨガ ★ rena	14:30 - 15:15 パワーカーディオ45 ● 水野 雄太
15:00		15:30 - 16:15 超回復! ストレッチポール 水野 雄太
16:00	16:30 - 17:30 灼熱シェイプ&リカバリー ★★★ 佐藤 弘幸	16:45 - 17:45 KaQiLa ～美姿勢～ 一筆 里美
17:00	18:00 - 19:00 フローヨガ ★★ 一筆 里美	
18:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ コンディショニング ■ リラクゼーション・ヨガ ■ ダンス ■ 格闘技
19:00		

\\ PICK UP //

バレエ
～ヴァリエーションを踊ろう!～
『眠れる森の美女』に登場する『リラの精』のヴァリエーションを行います。物語の中で、悪の精の呪いを和らげ、物語をハッピーエンドに導く重要な役割。優雅に踊りましょう。

爆汗ドリンクの試飲あります!

ファイドウ45
強度高めの曲を行います!
ジャンプや床タッチなど...
楽しく心拍数を上げていきましょう🔥

灼熱シェイプ&リカバリー
佐藤IRのひたすら追い込む筋トレプログラムです!!!!
しっかり動いた後は、体をほぐしやすいホットの環境でゆったりとストレッチを行います👍