

2月祝日特別プログラム

■ UBOUND・ステップ
 ■ エアロビクス
 ■ 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
 ■ HOTプログラム

	2月11日（水）建国記念日		2月23日（月）天皇誕生日	
時間	HOT	常温	HOT	常温
10:00～	10：30-11：30 経絡ヨガ ★★ 淡川 麻智枝	10：30-11：30 ベーシックヨガ 荒木 真記子	10：30-11：30 ビギナーヨガ ★ Ann	10：30-11：15 UBOUND45 ●石山 裕貴
11:00～				11：30-12：30 ファイドウ60 石山 裕貴
12:00～	12：00-13：00 ビギナーピラティス ★ Ann	12：00-13：00 パワーカーディオ60 ●万波 伸年	12：00-13：00 パワーヨガ ★★★ Ann	
13:00～	13：30-14：30 デトックスヨガ ★★ Ann	13：15-14：15 ファイドウ60 万波 伸年	13：00-14：00 溶岩タイム	13：00-14：00 フローヨガ 那奈
14:00～	14：30-15：30 溶岩タイム	14：30-15：30 ZUMBA yukarin	14：30-15：30 リラックスヨガ ★ 那奈	14：30-15：30 ピラティス CHISA
15:00～				15：45-17：00 JAZZ 75分 CHISA
16:00～	16：00-17：00 リフレッシュヨガ ★★ 那奈	16：00-17：00 バレエ ●松下 弥生	16：00-17：00 体幹強化ピラティス ★★ INARI	
17:00～	17：30-18：30 ストレッチングヨガ ★ 松下 弥生	17：15-18：00 エアロ・ロー 矢部 博一	17：30-18：30 アロマビューティヨガ ★ INARI	17：30-18：30 ミニボール コンディショニング 早川 公虹子
18:00～		18：15-19：00 全身シェイプ 矢部 博一	18：30-19：00 アロマ溶岩タイム	
19:00～				