

2022年2月11日（金）特別プログラム

9:30	9:45~10:00 身体を目覚めさせましょう！	9:30
10:00	One-Band×ボールストレッチ	10:00
10:30	10:15~11:00 フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングなどに合わせて行う有酸素運動でフラダンスとフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	10:30
11:00	11:15~12:00 ラテンの曲を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。	11:00
11:30	ZUMBA 加藤 ひろ子	11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30	16:30~17:00 運動前にこわばりがちな筋肉のストレッチを行います！ コンディショニングストレッチ	16:30
17:00	MARI	17:00
17:30	17:15~18:00 HIP-HOP MARI	HIP HOPの曲で踊り、リズムを大切にしたクラスです！
18:00	◆営業時間◆ 平 日 : 9:30~13:00 17:30~21:30 土日祝 : 9:30~19:30 定休日 : 毎週月曜日	18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
19:30		19:30
20:00		20:00

2022年2月23日（水）特別プログラム

9:30	9:45~10:00 身体を目覚めさせましょう！	9:30
10:00	One-Band×ボールストレッチ	10:00
10:30	10:15~11:00 身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体と一緒に使い、より高い効果を求める。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 ピラティス 長谷川 純美	10:30
11:00	11:15~12:00 呼吸法と全身を調整するポーズを行う、心身のストレスを解消する健康法です。年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。	11:00
11:30	ヨガ 長谷川 純美	11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30	16:30~17:00 ヨガに初めて参加する方向けのクラスです！ ヨガ入門	16:30
17:00	前野 夕莉	17:00
17:30	17:15~18:00 呼吸法と全身を調整するポーズを行う、心身のストレスを解消する健康法です。年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。 リラクゼーションヨガ 前野 夕莉	17:30
18:00	◆営業時間◆ 平 日 : 9:30~13:00 17:30~21:30 土日祝 : 9:30~19:30 定休日 : 每週月曜日	18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
19:30		19:30
20:00		20:00