



9月19日(月・祝) 敬老の日 特別プログラムのお知らせ



19日(月・祝)		Bスタジオ
9:00	Aスタジオ	
:30		<p>濱西IR 担当！！</p> <p>【ビギナーエアロ】 10:00 ~ 10:40</p> <p>初中級のエアロビクスです！ エアロビクスに慣れてきた方はもちろん 初心者の方も大歓迎です！ 音楽に合わせて楽しく動きましょう♪ 脂肪燃焼にも効果的です★</p>
10:00	<p>整 10:00~10:40 ビギナーエアロ 濱西</p>	
:30		
11:00	<p>整 11:00~11:40 らくらくヨーガ 濱西</p>	
:30		
12:00	<p>整 12:00~12:40 高強度サーキットトレーニング 中村</p>	<p>中村IR 担当！！</p> <p>【高強度サーキットトレーニング】 12:00 ~ 12:40</p> <p>ハードに楽しく！全力で！ 全身を動かして脂肪を燃やし尽くしましょう！！ なかなか自分では追い込めない…という方、 一緒に追い込んでいい汗かきましょう♪</p>
:30		
13:00	<p>整 13:00~13:40 リラクゼーションストレッチ 大迫</p>	
:30		
14:00	<p>整 14:00~14:40 ファイティング 大迫</p>	<p>中村IR 担当！！</p> <p>【少人数制アクティブヨーガ】 15:00 ~ 15:40</p> <p>いつもとは違う様々なポーズを行い ボディメイク効果や新陳代謝アップに効果的です。 「お香」の香りを感じながら さらに深くヨーガの世界を体感してください！！ 550円(税込) 定員:8名</p>
15:00	<p>15:00~15:40 少人数制アクティブヨーガ 中村</p> <p>要予約</p>	
:30	<p>有料 定員:8名</p>	
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		



整 ※整理券はレッスン開始30分前より、Bスタジオ前のホワイトボードからお取りいただけます。