

# 3月20日(火)祝日スケジュール

	1studio adidas	2studio	3studio	pool
10:00				
10:30	10:30 TRY AERO 50 村上	10:30 ZUMBA 45 吉川	10:45 はじめてヨガ30 RHIE	10:30 アクアビクス30 下地
11:00				11:15
11:30	11:35 TRY COMBAT 50 村上	11:30 アクティブヨガ 60 RHIE		メドレーチャレンジ 45 下地
12:00				12:10
12:30	12:40 TRY Balletone 50 高田	12:45 気功 60 名古屋	12:30 はじめてSTEP30 AZU	フォーム向上30 下地
13:00				
13:30	13:45 adidas Martial Arts BOKATA50 高田	14:00 エアロマニア 60 宮石	13:15 はじめてエアロ30 宮石	
14:00			14:00 チャイニーズZEN 45 名古屋	
14:30	14:50 adidas YOGA 50 進藤	15:15 シェイプエアロ 45 s.KAYO		
15:00				
15:30	15:55 TRY STEP 50 進藤	16:15 骨盤シェイプ 60 s.KAYO		
16:00				
16:30	17:00 TRY PILATES 50 KAKIMOTO	17:30 マルチSTEP (初中級) 60 進藤		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

骨盤の歪み・緩みを改善しポテラインを整えます。

教室にキレイに並べられた机のようにステップ台を並べ、前へ後ろへと移動が入っていくコンビネーションをお楽しみください。

