

7月21日（月） 海の日 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

時間	HOT	常温
10:00～		
	10:30-11:30 パワーヨガ ★★★ Ann	10:30-11:15 バランスボール 矢部 博一
11:00～		
		脂肪燃焼！エアロ・ファットバーン 11:45-12:45 矢部 博一
12:00～	12:00-13:00 夏の疲れを癒すリラックスヨガ ★ Ann	
13:00～	13:00-14:30 溶岩タイム	13:30-14:30 ピラティス
14:00～		高木 由希子
15:00～	15:00-16:00 夏バテ防止！コアトレヨガ ★★ 高木 由希子	
		15:15-16:15 ファイドウ 石山 裕貴
16:00～	16:30-17:30 リフレッシュヨガ ★★ まりな	
17:00～		バレエ 16:45-17:45 ●早川 公虹子
18:00～	18:00-19:00 アロマビギナーヨガ ★ まりな	18:00-18:45 ストレッチポール 早川 公虹子
19:00～	19:00-19:30 アロマ溶岩タイム	