

10月13日（月）

スポーツの日 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	10:30-11:30 ストレッチポールで整うヨガ 香里
11:00～		
	▼ゆるHOT 	
12:00～	12:00-13:00 陰ヨガ ★ Ann	12:00-13:00 ミニボールで体幹も鍛える！ エアロ・ロー 矢部 博一
13:00～	13:00-14:30 溶岩タイム	
		13:30-14:30 骨盤から整えるピラティス 高木 由希子
14:00～		
15:00～	15:00-16:00 フローヨガ ★★ 高木 由希子	15:15-16:15 KaQiLa 一筆 里美
16:00～		
	16:30-17:30 ヨガティス ★★ 一筆 里美	16:45-17:45 バレエ ～フロリナ王女のバリエーション～ ●松下 弥生
17:00～		
	18:00-19:00 ストレッチングヨガ ★ 松下 弥生	18:00-19:00 ファイドウ60 石山 裕貴
18:00～	19:00-19:30 溶岩タイム	
19:00～		