

11月3日(月)

文化の日 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 やさしいフローヨガ	10:30-11:30 エアロ・ロー
11:00～	★ Ann	矢部 博一
12:00～	12:00-13:00 シェイプアップヨガ ★★★ Ann	12:00-13:00 ピラティス CHISA
13:00～	溶岩タイム 13:00-14:30	13:15-14:30 JAZZ 75分
14:00～		CHISA
15:00～	15:00-16:00 姿勢改善ヨガ ★★ 早川 公虹子	15:00-16:00 やさしいヴァンヤサヨガ 荒木 真記子
16:00～		
	16:30-17:30 リラックスヨガ ★ 荒木 真記子	
17:00～		17:00-18:00 ファイトウ 60 石山 裕貴
		
18:00～	18:15-19:15 アロマビギナーヨガ ★ まりな	18:15-19:00 UBOUND45 ●石山 裕貴
19:00～		