



7月16日(月)祝日スケジュール



	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
STUDIO		10:30~ (60) エアOFUN 四宮	11:45~ (45) バレトン 四宮	13:00~ (45) アブダック 野々下・森田		15:00~ (45) パワーマッスル 出川	16:00~ (60) ヨガ 井口		
AQUA					14:00~ (45) アクア エクササイズ 中村				

バレトン

11:45~
四宮 江梨



バレエ、フィットネス、ヨガの動きを
シンプルに組み合わせた有酸素運動。
同じ動きを繰り返して行っていくことで
たくさん汗をかき、
代謝アップやバランス能力、
脂肪燃焼を目指しましょう。
また裸足で行う事で足裏の感覚を
目覚めさせる効果も期待できます。