


11月23日(金) 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~ (45) エアOFUN 四宮	11:30~ (45) バレトン 四宮	12:30~ (45) 筋コンディショニング 森田		14:30~ (30) フィール フィット 北島	15:15~ (30) START STEP 北島	16:00~ (60) アロマソフトヨガ 井口		
AQUA					13:30~ (45) アクアJOG &リラックス 森田					

バレトン/四宮 江梨
11:30~12:15(45)

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを
組み合わせた裸足で行う
エクササイズです。
関節に無理なく筋力や
柔軟性を得る事ができます。

フィールフィット/北島 佳代
14:30~15:00(30)

太極拳・ヨガ・ピラティスの
動きを取り入れたクラスです。
音楽に合わせて呼吸を繰り返しながら、
体の柔軟性・筋持久力を高めていきます。
楽しく動き、ご自身の身体に
意識を向けていきましょう。