

【1月特別タイムスケジュール】

	6日(土)	8日(月祝)	13日(土)	20日(土)	27日(土)	
10:00						10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:45 新曲発表会 ボディコンバット NO.74Ver.1 テック+60分クラス 中垣 75分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:45 新曲発表会 ボディパンプ テック+60分クラス 船木&中垣 75分	13:10~13:55 シェイプエアロ 重田 45分	12:30~13:15 ボディジャム45 中垣 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:30 ボディジャム テック15分+45分クラス 中垣 45分	13:00
14:00	14:00~14:45 エクストリーム55 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	13:30~14:30 ボディパンプ 船木 60分	13:30~14:45 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 田中 75分	13:45~15:00 新曲発表会 ボディバランス テック+60分クラス 中垣 75分	14:00
15:00	15:00~15:45 ボディアタック45 船木 45分	15:15~16:00 スンバ(ZUMBA) 重田 45分	14:45~16:00 新曲発表会 ボディアタック テック+60分クラス 船木 75分	15:00~15:45 ボディアタック45 船木 45分	15:15~16:15 ボディパンプ 船木 60分	15:00
16:00	16:00~17:30 TECH SCHOOL ボディコンバット No.74 Ver.2 テック+60分クラス 中垣 90分		16:15~17:00 エクストリーム55 船木 45分	16:00~16:45 ボディパンプ45 船木 45分	16:30~17:15 ボディアタック45 船木 45分	16:00
17:00	17:40~18:00 ストレッチ 中垣 20分	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	17:15~18:00 ボディコンバット45 中垣 45分	17:00~18:00 ボディジャム テック15分+45分クラス 中垣 45分	17:30~18:15 ボディコンバット45 中垣 45分	17:00
18:00			18:10~18:30 ストレッチ 中垣 20分	18:10~18:30 ストレッチ 中垣 20分	18:25~18:45 ストレッチ 中垣 20分	18:00
19:00						19:00
20:00		シンプルエアロ 休講				20:00
21:00		スンバ(ZUMBA) 休講				21:00

★レスミルズプログラムとは★

名称の頭に【ボディ】がつくプログラムがレスミルズプログラムです。
【レスミルズ】とはニュージーランドで作られているスタジオプログラム
です。筋トレ、ヨガ系、格闘技、ダンスなどあらゆるジャンルの
プログラムがあります。特徴として汗をかけるうえに、シェイプアップ、
筋力アップなどが出来ます。
また3ヶ月に1度音楽と振付が変わることで飽きることなく長く運動を
続けることが出来ます。
新曲発表会は動きの解説、練習をすることで、更に安全、効果的に
運動が出来ます。初めて方でも安心してご参加くださいませ。