

2012年2月11日(土)

yachiyodai 特別スケジュール

	STUDIO 1	STUDIO 2	
10:00~			10:00~
10:30~	BALLETONE50 10:15~11:05 菅 望	HOTフィールヨガ50 10:30~11:20 岩淵 和恵	10:30~
11:00~			11:00~
11:30~	イベント すうさんエアロ50 11:20~12:10 すう	HOTペルビックストレッチ50 11:35~12:25 岩淵 和恵	11:30~
12:00~			12:00~
12:30~	イベント アシュタンガヨガ 初心者クラス60 12:25~13:25		12:30~
13:00~	藤好 美香	HIP HOP60 13:00~14:00	13:00~
13:30~		石黒 裕美	13:30~
14:00~	エアロアドバンス60 13:40~14:40		14:00~
14:30~	及川 健	CORE30(有料) 14:15~14:45	14:30~
15:00~	TRY COMBAT50 15:00~15:50	SANA サルサ60 15:00~16:00	15:00~
15:30~	SORA	ミゲル	15:30~
16:00~	イベント ベリーダンス75		16:00~
16:30~	16:15~17:30		16:30~
17:00~	馬場 純平		17:00~
17:30~			17:30~
18:00~			18:00~

<レッスン概要>

すうさんエアロ:エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめのレッスン。心肺機能、体力向上を目的に運動強度の高いレッスンです。初中級者向け。

アシュタンガヨガ 初心者クラス:アシュタンガヨガの太陽礼拝から、ポーズのアライメント(姿勢)を内側から、外側から、パートナーを組みながら、正しい方向へ一つ一つ詳しく学びます。初めての方はもちろん、普段参加されている皆さんもポーズを深める機会になるレッスンです。

ベリーダンス:全身を使って動く為ボディラインを整えたい方におすすめ!最後は馬場IRのミニショーが見れるかも?!

○ 印のクラスは定員制になります。レッスン開始30分前からチケットを配布いたします。