



# 3月21日(水・祝)スタジオスケジュール

水曜日			
	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00			
:30	美筋シェイプ 10:20~11:10 渡会 志津	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵	
11:00			カラダリセット 11:15~11:25
:30	ボディクリエイト 11:30~12:30 藁科 知加	ピラティス 11:30~12:15 渡会 志津	
12:00			
:30	ウェーブストレッチ 12:40~13:10 高橋 智子		
13:00			
:30	ラテンフロー 13:15~13:55 高橋 智子		
14:00	特別イベント	心 ~リラックス~ 14:10~15:10 高橋 智子	
:30	バレエ入門 14:30~15:30 金子 笑子	特別イベント	
15:00			腹15 15:35~15:50
:30		気 ~アクティブ~ 15:30~16:30 miki	全身スウェット 15:55~16:10
16:00			カラダリセット 15:15~15:30
:30	特別イベント		
17:00	ピラティス 16:45~17:45 佐藤 昇	心 ~リラックス~ 16:45~17:45 AI	
:30			
18:00			

## この日限りの 特別プログラム

### 気~アクティブ~ miki



立位を中心としたアサナ(ポーズ)を行なうホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかける内容となっております。

### バレエ入門 金子 笑子



初めてバレエを受講される方向けのクラスとなっております。基本的な身体の使い方を行ないます。

### ピラティス 佐藤昇



ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締めクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い体に体質改善します。