

2017. 7.17<sup>mon</sup> Special Lesson

# スタジオプログラムタイムスケジュール



	A スタジオ	B スタジオ
9:00		
	9:20~9:30 ラジオ体操 スタッフ	
10:00	9:40~10:00 はじめてエアロ 景山 加珠	
	10:10~10:55 景山 加珠	
11:00	かんたんエアロ	
	11:10~11:55 景山 加珠	11:00~11:30 西村 慶司
12:00	メガダンス 45	TOPRIDE 30
	12:15~13:00 西村 慶司	
13:00	ボディパンプ 45	
	13:20~13:50 ストレッチポール 平川 貴恵	
14:00		
	14:05~14:50 西村 慶司	
15:00	ボディコンバット 45	
	15:10~16:10 細川 慧子	
16:00	かんたんバレエ	
	16:30~17:00 平川 貴恵	
17:00	UBOUND30	
	17:20~18:05 平川 貴恵	
18:00	ボディアタック 45	
	18:20~19:05 小林 裕季	
19:00	美ューティーBody Wave	
	19:20~20:05 小林 裕季	
20:00	ZUMBA 45	

## 美ューティー Body Wave とは?

『Body Wave バンド』を使用し、テンションを与えながら背骨、肩、骨盤周辺をしなやかに動かすことでインナーマッスルをほぐし、刺激を与え強化し、美しい姿勢・しなやかな動き・美しいボディラインを作ることを目的にしたプログラムです。

... 初心者の方でも安心してお入りいただけます。

... [定員制] ご参加人数の上限が設定されています。