

2018. 1.3<sub>wed</sub> 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	9:40~10:25 山根 早紀子 OXIGENO 45	10:00~10:45 平川 貴恵 Surf Fit
11:00	10:40~11:25 山根 早紀子 かんたんエアロ	
12:00	11:40~12:40 平川 貴恵 ボディアタック	
13:00	12:55~13:55 平川 貴恵	13:00~13:45 古谷 勇氣 Surf Fit
14:00		Surf Fit とは？
15:00	14:15~15:15 古谷 勇氣 UBOUND 60	サーフボードの下にバランスボールがついている専用機器「The RipSurfer X」を用いて行う新たなスタイルの体幹エクササイズです。
16:00	15:35~16:05 小林 / 平川 / 西村 ViPR WORKOUT 30	
17:00	16:30~17:30 藤井 健人 TOPRIDE 60	16:15~17:00 古谷 勇氣 Surf Fit
18:00		



## ViPR WORKOUT とは？

ViPR を使いながら軽快な音楽に合わせて動くグループログラムです。

... 初心者の方でも安心してお入りいただけます。注: TOPRIDE、UBOUND、ViPR WORKOUT、Surf Fitは定員制となります。