

2018年11月23日(金)・勤労感謝の日 祝日スケジュール

時間	1st studio	2nd studio	Cycle studio
10:00			★Lesson Information★ オキシジェノ ～The Final～ INSPA卒業となる野村遥OT 皆さんへ感謝の気持ちを込め祝日最後の レッソンを締めくくります！
10:30	マインドフルネスフローヨガ60 10:30-11:30 sonoka	RADICAL オキシジェノ45 10:30-11:15 野村 遥	
11:00			★Lesson Information★ ～ヨガレッスン2本立て～ 【マインドフルネスフローヨガ】 静の瞑想と動の瞑想を感じながら呼吸と 共に身体を動かします。 【美コアヨガ】 体幹(コア)を意識してしなやかな身体と 美しい姿勢を目指します。
11:30	美コアヨガ 11:45-12:45 sonoka	RADICAL UBOUND60 11:45-12:45 ★上別府 秀行 & 菅原 悠	
12:00			★Lesson Information★ 勤労感謝の日 
12:30			
13:00	RADICAL ファイドウ60 13:00-14:00 戸田 義和	バレエ初級60 13:15-14:15 岩崎 緑	RADICAL TOPRIDE45 14:30-15:15 ★関口 元気
13:30			
14:00			★Lesson Information★ ～ボディケア～ 三谷IRの祝日凱旋レッスンです！！ 魔法にかかったかのような不思議な力に きっと驚くはず★必見です！！
14:30	ボディケア60 14:30-15:30 三谷 剛之	バレエ中級30 14:20-14:50 岩崎 緑 ↑有料¥540↑ ピラティス60 15:05-16:05 maya	
15:00			
15:30	RADICAL ラディカルパワー30 15:45-16:15 ★鍵山 慎太郎	エアロ・ビギナー30 16:15-16:45 アンダーソン幸子	
16:00	RADICAL MEGADANZ60 16:30-17:30 中村 準	エアロ・ロー45 17:00-17:45 アンダーソン幸子	
16:30			
17:00			
17:30			

★印はレッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。
 【営業時間】 9:30-20:00 (ジムエリア終了19:30)