



3月20日(金・祝)



春分の日特別プログラム

👉 Web予約 : 3/14(土)21:15~

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX 【HYROX会員様のみ】
11:00	↓定員【35名】 ファン・ステップ60 10:30~11:30 ★satoeri	骨盤 コンディショニングヨガ 10:30~11:30 shige	HYROX RUNNING EVENT (参加費無料) 詳細は別紙参照 📅 10:30~12:00
	ボディケア 11:45~12:45 ★土屋 美智代	エアロ・バーン45 11:45~12:30 ★satoeri	
12:00			
13:00	エアロ・ビギナー45 13:00~13:45 土屋 美智代	👉 LOCK DANCE 13:00~14:00 ★心優	HYROX ★★ 13:00~14:00 📅 STAFF
14:00	↓定員【35名】		
15:00	👉 パワーカーディオ60 14:15~15:15 ★磯邊 賢一	👉 HIP HOP 14:15~15:15 ★心優	HYROX ★★ 14:30~15:30 📅 STAFF
	↓定員【35名】		
16:00	ストレッチポール30 15:30~16:00 📅 STAFF	👉 ファイドウ60 15:30~16:30 ★磯邊 賢一	
	ベーシックヨガ 16:15~17:15 📅 Kumi	↓定員【35名】	
17:00		👉 UBOUND 16:45~17:30 📅 永戸 孝法	HYROX ★★ 16:30~17:30 📅 STAFF
18:00	【ファン・ステップ60】 人気インストラクターsatoeriさんの 行うファン・ステップが60分に 拡張となります！思う存分楽しん でください！！	【骨盤コンディショニングヨガ】 通常45分レッスンを60分に拡大！骨 盤周辺の筋肉をほぐして鍛えることで、 骨盤の歪みを整え、身体のバランスを 改善するヨガプログラムです。この機 会に是非ご参加ください。	

